

CARTILHA
JOGO RESPONSÁVEL
JOGO POSITIVO⁺

QUEM SOMOS

Esta cartilha foi desenvolvida pela **Associação Jogo Positivo** para promover a educação sobre os riscos associados ao jogo. Auxilia na identificação de riscos e obtenção de ajuda especializada.

É uma forma de desenvolver conscientização nos apostadores maiores de 18 anos e proteger o público infantojuvenil.

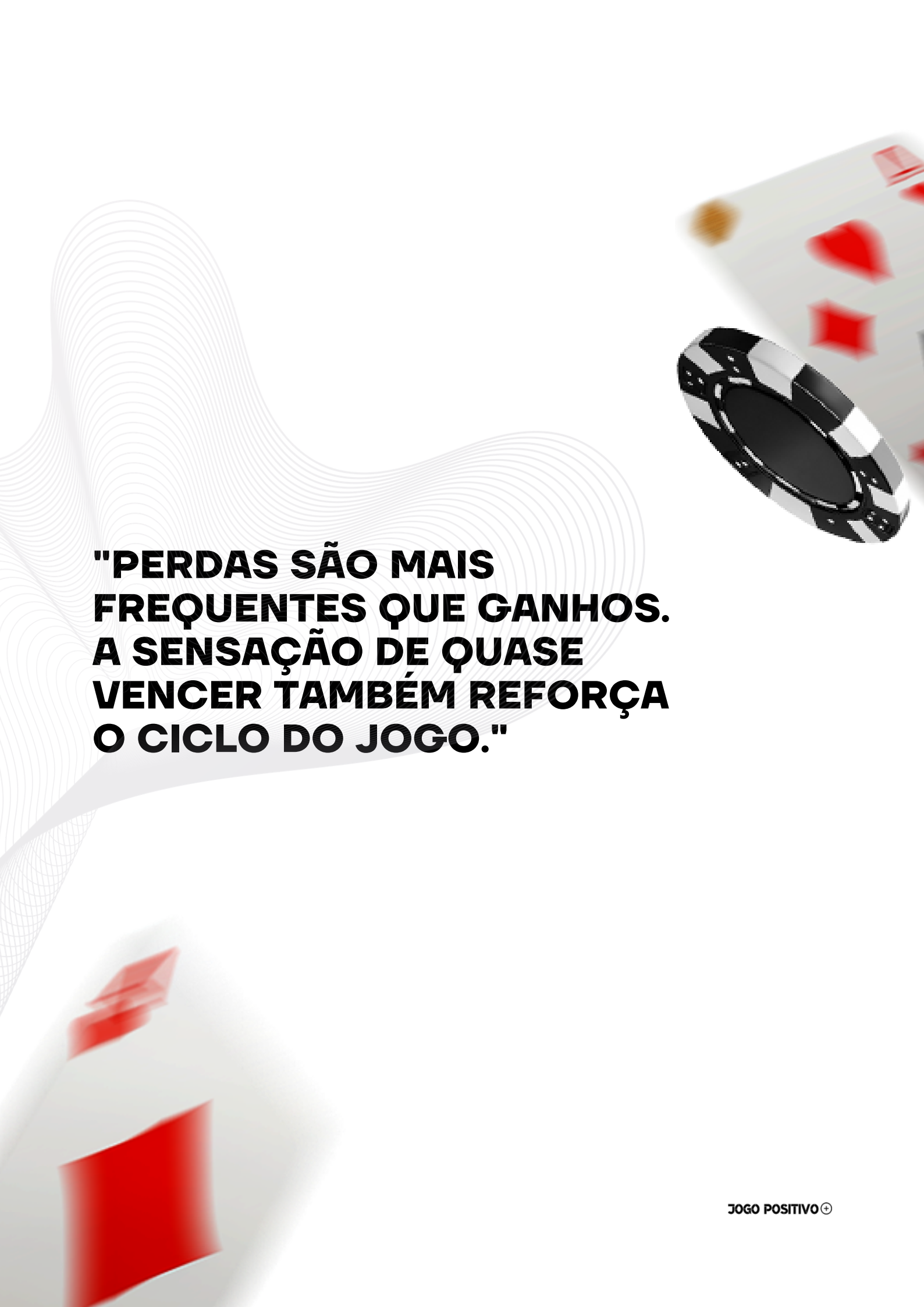
Ela é fruto de um trabalho desenvolvido pelo psiquiatra Helton Porcino e coordenado pelo advogado Filipe Alves Rodrigues.



**Dr. Filipe
Rodrigues**
Advogado



**Dr. Helton
Porcino**
Psiquiatra

The background features a series of concentric, wavy lines in a light gray color, creating a sense of motion and depth. In the upper right corner, a playing card with red diamond symbols is visible, along with a black and white checkered chip. In the lower left corner, another playing card with red diamond symbols is partially shown.

**"PERDAS SÃO MAIS
FREQUENTES QUE GANHOS.
A SENSÇÃO DE QUASE
VENCER TAMBÉM REFORÇA
O CICLO DO JOGO."**



O JOGO NO BRASIL

Desde 2018, os jogos e apostas esportivas online foram legalizados. No entanto, a maior parte das casas de apostas estava sediada fora do Brasil. Impostos não eram pagos aqui, empregos não eram gerados e o consumidor não estava protegido.

A lei federal nº 14.790, que dispõe sobre a modalidade lotérica denominada apostas de quota fixa trouxe regras para a proteção dos jogadores e estabeleceu as principais exigências para que as empresas que exploram o jogo trabalhem no Brasil.

Uma das principais exigências que as empresas precisam cumprir está relacionado com ter um bom programa de jogo responsável.

Mas, o que vem a ser jogo responsável?

Quais são seus principais aspectos? Como apostadores podem se beneficiar?

O QUE É JOGO RESPONSÁVEL?

Jogo responsável é um conjunto de políticas, práticas e ferramentas que visam garantir que apostas sejam um entretenimento seguro, evitando o vício no jogo e prejuízos financeiros excessivo. É o desenvolvimento da consciência por parte do apostador que o jogo é apenas entretenimento para maiores de 18 anos. E, portanto, não é uma segunda renda ou investimento.

O conceito se baseia em três pilares: prevenção (educação e limites), monitoramento (verificação de idade e restrições) e assistência (canais de apoio e tratamento).

PREVENÇÃO:
Educação sobre riscos, ferramentas de autolimitação e campanhas de conscientização pública.

PROTEÇÃO:
Mecanismos técnicos obrigatórios como KYC em apostas online, verificação de idade e restrições a públicos vulneráveis.

ASSISTÊNCIA:
canais de apoio, tratamento especializado e programas de recuperação para jogadores problemáticos.



POR QUE É IMPORTANTE O JOGO RESPONSÁVEL?

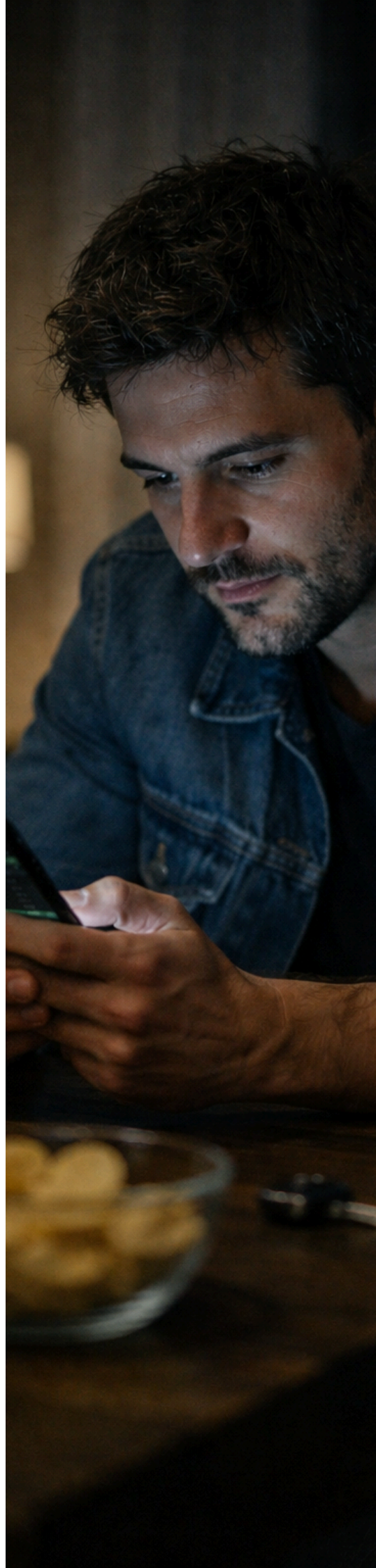
O jogo responsável é importante porque torna o mercado de apostas sustentável e incentiva hábitos mais conscientes entre os consumidores/apostadores.

A proteção ao consumidor beneficia tanto apostadores quanto operadoras, resultando em relacionamentos comerciais saudáveis.

Além disso, os usuários protegidos tendem a permanecer mais tempo nas plataformas de forma mais estável. Por outro lado, problemas com jogo excessivo geram custos sociais elevados e danificam a reputação das plataformas e forte intervenção do Estado no setor econômico.

Pois, os impactos econômicos da ludopatia atingem famílias, empresas e sistemas públicos de saúde. Endividamento excessivo, perda de produtividade e necessidade de tratamento especializado representam custos significativos.

A educação e prevenção através de jogo responsável reduz esses impactos negativos na sociedade como um todo.





QUEM PARTICIPA EM TORNAR O JOGO RESPONSÁVEL?

TODA A SOCIEDADE É RESPONSÁVEL POR TORNAR O JOGO RESPONSÁVEL, POIS TODOS SE BENEFICIAM DIRETA OU INDIRETAMENTE DOS BENEFÍCIOS SOCIAIS GERADOS PELOS RECURSOS FINANCEIROS DO JOGO.

A PRÁTICA DO JOGO RESPONSÁVEL ENVOLVE MÚLTIPLOS ATORES, CADA UM COM PAPÉIS COMPLEMENTARES:

- Reguladores governamentais: definem normas, fiscalizam operações e aplicam sanções.
- Operadoras de apostas: oferecem ferramentas de proteção, monitoram comportamentos e promovem educação.
- Apostadores: utilizam limites, monitoram hábitos de jogo e buscam ajuda quando necessário.
- Mercado publicitário: comunica de forma transparente, sem criar falsas expectativas ou direcionamento a menores de idade. Isso inclui influenciadores e embaixadores de marcas.



QUANDO O JOGO SE TORNA UM PROBLEMA?

Para muitas pessoas, jogar é um passatempo inofensivo e social. Para outras, infelizmente, essa prática pode se transformar em um grave problema de saúde mental: o jogo patológico.

O jogo patológico, também chamado de transtorno do jogo, é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde.

A principal característica é a perda de controle: a pessoa continua jogando apesar de prejuízos financeiros, conflitos familiares, dificuldades no trabalho e sofrimento emocional.

Essa perda de controle não acontece de um dia para o outro; ela se constrói aos poucos, quando o jogar vira prioridade e começa a organizar a rotina, a atenção e os recursos da pessoa.

O QUE É JOGO PATOLÓGICO?

O jogo patológico é um transtorno do controle de impulsos caracterizado por dificuldade persistente em controlar o ato de jogar, mesmo diante de perdas significativas. Diferencia-se do jogo social, ocasional e sob controle, por envolver progressão, sofrimento e prejuízo funcional.

Critérios frequentemente observados que ajudam a identificar o jogo patológico:

1. Necessidade de apostar valores cada vez maiores para obter a mesma excitação
2. Inquietação ou irritabilidade ao tentar reduzir ou interromper o jogo (abstinência);
3. Repetidas tentativas frustradas de parar;
4. Preocupação persistente com jogos, estratégias ou formas de conseguir dinheiro;
5. Jogar para aliviar sentimentos negativos (tristeza, ansiedade, culpa);
6. Mentir para familiares sobre o tempo ou dinheiro gasto;
7. Colocar em risco relacionamentos, emprego ou estudos; recorrer a terceiros para obter dinheiro.

Em resumo: não é apenas o ato de jogar que define o transtorno, mas o ciclo de pensamentos, emoções e comportamentos que aprisiona a pessoa, levando a perdas e sofrimento. Identificar esse padrão é essencial para buscar ajuda especializada.

Se você possui um dos sintomas procure ajuda!



✓CHECKLIST

- Já joguei mais do que planejava.
- Já menti para familiares ou amigos sobre o jogo.
- Já pedi dinheiro emprestado para jogar.
- Já comprometi contas básicas em apostas.
- Já usei dinheiro reservado para alimentação ou moradia.
- Já tentei parar de jogar e não consegui.
- Penso constantemente em formas de jogar novamente.
- Uso o jogo como fuga para problemas pessoais ou emoções negativas.
- Sinto irritação ou ansiedade quando não consigo jogar.
- Já faltei ao trabalho, escola ou compromissos sociais por causa do jogo.
- Já vendi ou pensei em vender bens para jogar.
- Sinto culpa e vergonha depois de jogar, mas continuo.
- Já busquei “recuperar” perdas jogando mais.
- Me afastei de pessoas próximas devido ao jogo.
- Sinto que perdi o controle da situação.



Se você marcou 3 ou mais itens, procure avaliação com profissional de saúde mental ou um CAPS-AD

AUTOEXCLUSÃO

Se você sente que os jogos de aposta começaram a afetar negativamente sua vida ou estão se tornando uma preocupação, saiba que existe um sistema centralizado de autoexclusão dos sites de apostas criado pelo Governo Federal, que é uma ferramenta importante para que você retome o controle da situação.

A plataforma desenvolvida pelo Governo Federal, por meio da Secretaria de Prêmios e Apostas do Ministério da Fazenda (SPA-MF), permite bloquear o seu acesso a todas as casas de apostas federais autorizadas por um período mínimo de 1 (um) mês, proporcionando uma oportunidade para reflexão, busca do bem-estar e cuidado com a saúde emocional e financeira.

O que é a ferramenta de autoexclusão das plataformas de apostas e por que ela é importante? Permite ao cidadão restringir o acesso às casas de apostas autorizadas pela SPA/MF para prevenir danos financeiros e à saúde.

Como usar o serviço de autoexclusão? Acesse com o seu cadastro do Gov.br (prata ou ouro), escolha o prazo (determinado ou indeterminado) e aceite os termos do sistema.

Como a autoexclusão contribui para o jogo responsável? Ajuda no autocontrole, podendo evitar problemas de saúde e/ou financeiros. E pode impedir que o quadro se agrave.

MITO OU VERDADE?

- Mito: Jogar é sempre inofensivo.
- Verdade: Para parte das pessoas, o jogo pode se tornar um transtorno grave.
- Mito: Quem não tem força de vontade vira dependente.
- Verdade: Trata-se de uma doença, com alterações em circuitos cerebrais..
- Mito: Um grande prêmio resolve o problema.
- Verdade: Ganhos esporádicos reforçam o ciclo e ampliam perdas futuras.
- Mito: Mulheres não são afetadas.
- Verdade: Mulheres também podem desenvolver o transtorno, inclusive em faixas etárias mais altas.
- Mito: Só pessoas com pouco dinheiro têm problemas com jogo.
- Verdade: O transtorno afeta todas as classes sociais .



MITO OU VERDADE?

- Mito: O jogo é um vício “menor”.
- Verdade: O impacto pode ser tão grave quanto o de dependências químicas.
- Mito: Dá para perceber facilmente quando alguém está viciado.
- Verdade: Muitos escondem o comportamento por vergonha e medo.
- Mito: Crianças e adolescentes não correm risco.
- Verdade: Quanto mais cedo o contato, maior a vulnerabilidade futura.
- Mito: Quem parou uma vez está “curado” para sempre.
- Verdade: A recuperação é um processo contínuo; recaídas podem ocorrer e exigem plano de prevenção.
- Mito: Se não há dinheiro envolvido, não existe problema.
- Verdade: O risco está na perda de controle e nos prejuízos emocionais e sociais



FAQ:

1) O jogo patológico tem cura?

➡ Não existe “cura definitiva”, mas é possível controle duradouro com tratamento e rede de apoio.

2) Força de vontade resolve?

➡ Não. O transtorno envolve alterações cerebrais e padrão de comportamento; precisa de acompanhamento.

3) Crianças e adolescentes correm risco?

➡ Sim. Exposição precoce aumenta a vulnerabilidade futura.

4) Qual o papel da família?

➡ Apoiar sem encobrir dívidas, incentivar tratamento e participar de grupos de apoio.

5) Recaídas significam fracasso?

➡ Não. São comuns em processos de mudança e podem ser usadas para revisar estratégias .

6) O transtorno pode levar ao suicídio?

➡ O risco é maior que na população geral; em sofrimento intenso, procure ajuda imediata e ligue 188.

7) O tratamento funciona?

➡ Sim. Terapia, medicação quando indicada e grupos de apoio apresentam bons resultados.

8) Jogar só de vez em quando é seguro?

➡ Depende. Para quem tem predisposição, pequenas exposições podem reativar o ciclo.

9) Como saber se preciso de ajuda profissional?

➡ Se o jogo já trouxe prejuízos financeiros, emocionais ou sociais, é sinal de alerta.

10) Onde buscar ajuda imediata?

➡ No CAPS-AD, com profissionais especializados, em grupos como Jogadores Anônimos e no CVV 188.

❶ ORIENTAÇÕES PARA FAMILIARES

- Conviver com o transtorno do jogo exige firmeza e acolhimento. Evite xingamentos ou humilhações; eles aumentam a culpa e podem piorar o comportamento.
- Ao mesmo tempo, não assuma dívidas nem minta para encobrir problemas, isso mantém o ciclo de dependência.
- Estabeleça limites financeiros claros (por exemplo, separar contas essenciais em outra conta bancária), negocie regras de convivência e participe, quando possível, de sessões terapêuticas familiares.
- Busque também apoio para você: grupos de familiares e acompanhamento psicológico podem ser fundamentais.
- O que dizer: “Eu me preocupo com você e quero te apoiar no tratamento.”
- “Vamos juntos procurar um serviço de saúde.”





ONDE BUSCAR AJUDA

No SUS, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS-AD) oferecem acolhimento, psicoterapia, acompanhamento médico e atividades comunitárias.

Informe-se na Secretaria Municipal de Saúde da sua cidade sobre o CAPS-AD mais próximo.

Na rede privada, procure psicólogos e psiquiatras com experiência em dependências comportamentais. Verifique registro profissional e, se possível, referências.

Em paralelo, grupos como Jogadores Anônimos disponibilizam reuniões presenciais e on-line. Em situações de sofrimento intenso, desespero ou risco de suicídio, o CVV (188) funciona 24 horas, gratuitamente e com sigilo.

MENSAGEM FINAL

O jogo patológico não define quem você é. Com informação, tratamento e apoio, é possível reconstruir projetos, recuperar a confiança e fortalecer a família.

Cada passo, por menor que pareça, conta na direção da autonomia e do bem-estar. Se você se identificou com este material, busque ajuda hoje.

A decisão que você toma agora pode ser a virada de que você precisa. E se você é familiar ou amigo, seu apoio pode fazer toda a diferença na recuperação de quem você ama.

“O verdadeiro ganho não está no jogo, mas em retomar o controle da própria vida.”

JOGO POSITIVO ⊕





JOGO POSITIVO ⊕