AUTOR:
ANDRÉ PINTO
Desconectando-se
SUPERANDO A ADIÇÃO AOS CASINOS ONLINE E À ANSIEDADE ASSOCIADA
FIQUEM A CONHECER MAIS SOBRE A MINHA HISTÓRIA DE 16 DE ADIÇÃO EM JOGOS DE AZAR
HTTPS://WWW.FORA-DO-JOGO.EU/

Introdução

Olá, o meu nome é André Pinto, tenho 38 anos, sou da ilha do Porto Santo e fui viciado em jogos em casinos online, durante 16 anos.

O crescimento dos casinos online tem sido exponencial nos últimos anos, impulsionado pela facilidade de acesso, pelo avanço da tecnologia e pela promessa de ganhos rápidos. No entanto, essa expansão também traz riscos, especialmente no que diz respeito ao vício em jogos de azar.

O Objetivo deste Guia

Este guia foi desenvolvido para ajudar aqueles que desejam **recuperar o controlo sobre o jogo** e reduzir a ansiedade associada às apostas. Se sentes que o jogo tem influenciado a tua vida de forma negativa, este material oferece **estratégias práticas e acessíveis** para retomares o equilíbrio e evitares que o jogo se torne um problema.

A dependência em jogos de azar pode afetar não apenas a saúde financeira, mas também o bem-estar emocional, as relações pessoais e a qualidade de vida. A ansiedade, muitas vezes intensificada pelo desejo de recuperar perdas ou pela adrenalina das apostas, pode levar a um ciclo difícil de quebrar. Por isso, este guia apresenta **ferramentas eficazes** para te ajudar a estabelecer limites saudáveis, compreender os gatilhos emocionais do jogo e desenvolver hábitos mais equilibrados.

Entre as estratégias abordadas, encontrarás **dicas para controlo financeiro**, técnicas para reduzir o stress e a ansiedade, além de orientações para reconheceres padrões de comportamento nocivos. O objetivo não é apenas diminuir o tempo gasto no jogo, mas também restaurar a confiança, a tranquilidade e o controle sobre as tuas decisões.

Se estás à procura de uma maneira de **abandonar o jogo**, este guia será um recurso valioso para a tua jornada. Lembra-te: recuperar o controlo é possível, e cada passo dado em direção ao equilíbrio faz a diferença.

Capítulo 1

Compreendendo a Adição aos Jogos de Casino Online

Como Começa o Vício?

O vício em apostas geralmente começa de maneira subtil, impulsionado por uma combinação de fatores psicológicos e emocionais. Aqui estão os principais elementos que contribuem para esse processo:

- **O Efeito Viciante das Apostas**
  As apostas ativam o sistema de recompensa do cérebro, libertando dopamina – um neurotransmissor ligado ao prazer e à motivação. Mesmo pequenas vitórias criam uma sensação de euforia, incentivando o jogador a continuar a apostar na esperança de repetir a experiência.

- **A Busca por Emoção**
  Muitas pessoas começam a apostar pela adrenalina e pela emoção da incerteza. A expectativa de ganhar um prêmio significativo gera um estado de excitação, que pode se tornar viciante para aqueles que buscam constantemente estímulos intensos.

- **A Ilusão do "Quase Ganhar"**
  Jogos de azar frequentemente exploram o fenômeno do "quase ganhar", no qual o jogador sente que esteve muito perto de vencer. Esse efeito psicológico faz com que a pessoa acredite que está no caminho certo e que a próxima aposta pode ser a vencedora, incentivando a persistência no jogo.

Com o tempo, essas dinâmicas criam um ciclo de dependência, levando o indivíduo a apostar cada vez mais, mesmo diante de perdas frequentes. Isso pode resultar em impactos financeiros, emocionais e sociais graves, tornando o vício difícil de superar.

O Papel das Recompensas Variáveis

Os casinos online utilizam um mecanismo poderoso para manter os jogadores engajados: as recompensas variáveis. Esse princípio psicológico, baseado no condicionamento operante, foi estudado por B.F. Skinner e demonstra que recompensas imprevisíveis são altamente viciantes. Aqui está como os algoritmos dos casinos exploram esse efeito:

1. **Reforço Intermitente**
   Diferente de uma recompensa fixa, onde o jogador sabe exatamente quando será premiado, os jogos de azar oferecem ganhos de forma aleatória. Essa incerteza faz com que o jogador continue apostando na expectativa de uma vitória, mesmo após sucessivas perdas.

2. **O Ciclo de Dopamina**
   A cada aposta, o cérebro liberta dopamina, especialmente quando há uma vitória inesperada. Essa sensação de prazer reforça o comportamento, incentivando o jogador a ir em busca da recompensa.

3. **"Quase Ganhar" e Falsas Esperanças**
   Muitos jogos são programados para exibir resultados onde o jogador "quase venceu", como uma roleta parando perto do prêmio máximo. Isso cria a ilusão de que a vitória está próxima, encorajando novas apostas.

4. **Bónus e Promoções Estratégicas**
   Os casinos online oferecem rodadas grátis, bónus de depósito e recompensas diárias para manter os jogadores ativos. Esses incentivos fazem com que a pessoa sinta que está "a aproveitar uma oportunidade" e continue a jogar.

Combinando esses fatores, os algoritmos dos casinos criam um ambiente altamente viciante, onde os jogadores têm a ilusão de controlo e de proximidade com a vitória, tornando difícil abandonar o jogo.

Capítulo 2

Ansiedade e Casinos Online

A Relação Entre Apostas e Ansiedade

O jogo muitas vezes começa como uma forma de aliviar o stress e escapar dos problemas diários, mas pode rapidamente se transformar num ciclo de ansiedade e preocupação. Vê como é que isso pode acontecer:

- **O Jogo como Mecanismo de Fuga**
  Muitas pessoas recorrem às apostas para esquecer preocupações financeiras, problemas no trabalho ou dificuldades emocionais. Durante o jogo, há uma sensação temporária de euforia e distração, reduzindo momentaneamente a ansiedade.
- **O Efeito Inverso: Aumento da Ansiedade**
  Com o tempo, a necessidade de recuperar perdas ou a frustração por não ganhar pode gerar ainda mais stress. O jogador começa a preocupar-se com o dinheiro perdido, dívidas acumuladas e a incapacidade de parar de apostar.
- **O Ciclo Vicioso**
  A ansiedade causada pelas perdas leva o jogador a buscar novas apostas na tentativa de "dar a volta por cima". Isso cria um ciclo perigoso onde o jogo, que começou como uma fuga ao stress, passa a ser a principal fonte dele.
- **Sintomas Físicos e Psicológicos**
  Jogadores compulsivos podem apresentar insónias, irritabilidade, dificuldade de concentração e até sintomas físicos como palpitações e dores de cabeça devido à preocupação constante com o jogo.
- **Isolamento e Impacto Social**
  A vergonha das perdas e a ansiedade podem levar ao isolamento social, afastando o jogador de amigos e familiares, o que agrava ainda mais o sofrimento emocional.

No fim, o que começa como um alívio momentâneo pode transformar-se numa armadilha emocional, tornando o jogo uma das principais causas da própria ansiedade que a pessoa queria evitar.

Identificando Sintomas

O vício em apostas pode levar a um estado de ansiedade persistente, que se manifesta mesmo quando a pessoa não está a jogar. Aqui estão alguns sinais de alerta que indicam que o jogo está a afetar negativamente a saúde mental:

1. Pensamentos Constantes Sobre o Jogo

- Ficar obcecado com apostas passadas ou futuras;
- Pensar em estratégias para recuperar perdas;
- Sentir uma necessidade incontrolável de voltar a jogar.

2. Sintomas Físicos de Ansiedade

- Insónias ou sono agitado devido a preocupações financeiras;
- Palpitações e tensão muscular, especialmente ao pensar no dinheiro perdido;
- Dores de cabeça, enjoos ou tremores causados pelo stress constante.

3. Irritabilidade e Mudanças de Humor

- Ficar facilmente irritado quando não pode jogar;
- Sentir ansiedade extrema ao tentar parar ou reduzir as apostas;
- Alternar entre euforia (quando ganha) e desespero (quando perde).

4. Problemas no Dia a Dia

- Dificuldade de concentração no trabalho ou estudos;
- Negligência de responsabilidades, como contas e compromissos;
- Evitar interações sociais por vergonha ou culpa.

5. Tentativas Frustradas de Parar

- Prometer a si mesmo ou a outras pessoas que vai parar, mas não conseguir;
- Experimentar sintomas de abstinência, como inquietação ou depressão, ao ficar sem jogar.

Se esses sintomas estão presentes, pode ser um sinal de que a ansiedade relacionada ao jogo se tornou um problema sério. Procurar apoio psicológico e estabelecer limites para o jogo são passos essenciais para recuperar o controlo.

Capítulo 3

Estratégias para Superar a Adição aos Jogos de Cassino Online

Reconhecer que temos um problema, é sempre o primeiro passo a dar. Não adianta, saltar etapas quando estamos a combater um vício. Deixo algumas estratégias, que resultaram comigo neste combate:

- **Tornar o acesso ao jogo impossível**: Ferramentas como autoexclusão e bloqueadores de sites de apostas. Em relação à autoexclusão, deixo aqui o link do Serviço de Regulação e Inspeção de Jogos (SRIJ), para que se possam autoexcluir de todas as casas regulamentadas em Portugal. https://autoexclusaoonline.srij.turismodeportugal.pt:8443/Autoexcluded/
- **Entregar a gestão do vosso dinheiro**: Para mim, este foi talvez o passo mais importante. Não ter acesso ao meu dinheiro em aplicações bancárias. Entregar os cartões todos, entregar os dados de acesso às aplicações financeiras e quando precisarem de dinheiro, pedir dinheiro vivo. Para isso, é necessário que o façam com uma pessoa de confiança, um familiar, companheiro(a), que não ceda às chantagens emocionais comuns.
- **Procurar ajuda profissional**: Fazer tudo isto sozinho é praticamente impossível. Passei por várias tentativas de largar o vicio do jogo, quase sempre sozinho e o resultado foi sempre o mesmo, o falhanço. A procura por ajuda profissional (Psicologia e Psiquiatria), tem de ser feita apenas e só por nós próprios. Não adianta pessoa x ou y aconselharem. Se não formos nós, a procurar essa ajuda por vontade própria, por realmente querer mudar, não vale a pena.
- **Ocupar o tempo com atividades:** Uma das medidas que tomei, neste processo, foi tentar ocupar o meu tempo, o mais possível. Comecei a fazer caminhadas quase todos os dias, criei o website https://www.fora-do-jogo.eu/ e enquanto faço as caminhadas, penso muitas vezes no que vou publicar. Comecei a praticar mais vezes deportos coletivos. Comecei a ler com interesse, livros de desenvolvimento pessoal e livros de finanças pessoais. Tudo isto fez com que não tivesse tempo para pensar em jogo.

São quatro passos que considero fundamentais para que o processo resulte.

Capítulo 4

Lidando com a Ansiedade Durante a Recuperação

Lidar com a ansiedade durante a recuperação do vício em jogos de casino online pode ser desafiante, mas com as estratégias certas, é possível reduzir o desconforto e manter o foco na recuperação. Aqui estão algumas técnicas eficazes:

1. **Técnicas de Relaxamento e Controlo Emocional**
   - Respiração Profunda – Pratica a respiração diafragmática para acalmar o sistema nervoso. Experimenta a técnica 4-7-8:
   - Inspira pelo nariz por 4 segundos;
   - Segura o ar por 7 segundos;
   - Expira lentamente pela boca por 8 segundos;
   - Repete por alguns minutos para reduzir a ansiedade.
2. **Meditação e Mindfulness** – A prática diária de mindfulness ajuda a lidar com os impulsos sem ceder aos mesmos. Aplicações como o Headspace e o Calm podem ser úteis.
3. **Exercícios de Relaxamento Muscular Progressivo** – Tensionar e relaxar diferentes grupos musculares pode ajudar a liberar a tensão acumulada.

Como Evitar Gatilhos

Os gatilhos podem ser internos (emoções, pensamentos) ou externos (ambientes, pessoas, situações). Faz uma lista do que desperta o teu desejo de jogar. Alguns exemplos:

1. **Gatilhos Emocionais:**
   - Stress, ansiedade ou tédio;
   - Sensação de solidão ou depressão;
   - Procurar uma "recompensa" após um dia difícil.
2. **Gatilhos Ambientais:**
   - Ver publicidade de jogos online;
   - Ter fácil acesso a sites de apostas;
   - Frequentar lugares onde outras pessoas apostam.
3. **Gatilhos Comportamentais:**
   - Usar o telemóvel ou computador sem um propósito definido;
   - Receber notificações de sites de apostas;
   - Ter dinheiro extra disponível sem um propósito.

Estabelecer uma Rotina Equilibrada

Quando se está a superar um vício em jogos de casino online, uma das chaves para o sucesso é criar uma rotina equilibrada e saudável. Substituir o tempo que antes era gasto em apostas por atividades produtivas, ajuda a reduzir o desejo de jogar e melhora a qualidade de vida. Aqui estão algumas estratégias para desenvolver hábitos positivos:

1. Estrutura o teu Dia

Uma rotina bem organizada reduz as chances de recaída e mantém a mente ocupada com atividades mais saudáveis.

Como Criar um Cronograma Diário:

- **Define horários fixos para acordar e dormir** – Manter um ciclo regular melhora o bem-estar mental e reduz a ansiedade;

- **Planeia atividades produtivas** – Preenche o teu tempo livre com hobbies, trabalho, estudos ou exercícios;

- **Faz pausas programadas** – Evita o tédio, que pode ser um gatilho para recaídas. Usa esse tempo para caminhar, ler ou conversar com amigos;

- **Cria metas diárias e semanais** – Ter objetivos claros mantém a motivação elevada e direciona a tua energia para algo positivo.

Capítulo 5

Reflexões Finais

O Caminho da Recuperação

Superar o vício em jogos de casino online é um desafio que exige determinação, mas é possível. O processo envolve autoconhecimento, mudanças de hábitos e busca por apoio. Com persistência, pode recuperar o controlo da tua vida e construir um futuro mais saudável.

O primeiro passo para a recuperação é admitir que o jogo se tornou um problema. Pergunta a ti mesmo:

- O jogo está a afetar as minhas finanças, relações ou saúde mental?
- Eu tento parar, mas volto sempre a jogar?
- Sinto ansiedade ou culpa depois de apostar?

Se respondeste “sim” a alguma destas perguntas, reconhecer isso já é um grande avanço. **Agora é hora de agir!**

Superar o vício em jogos de casino online exige persistência, mas é possível. Com um plano sólido, apoio e hábitos saudáveis, podes retomar o controlo da tua vida e construir um futuro melhor. **Tu és mais forte do que o vício!**

Recursos Adicionais

1. Instituto de Apoio ao Jogador (IAJ) 🎯

O IAJ dedica-se ao tratamento e prevenção da dependência do jogo, oferecendo serviços como:

- **Linha de Ajuda**: Disponível para fornecer informações, diagnóstico, sugestões de intervenção e encaminhamento para tratamento.
    - **Telefone**: 968 230 998
    - **Email**: institutodeapoioaojogador@gmail.com
- **Consultas de Tratamento**: Acompanhamento profissional para os jogadores e para os seus familiares.

2. Instituto de Apoio ao Apostador (IAA) 🗣️

O IAA oferece suporte a apostadores compulsivos e para os seus familiares, focando na recuperação e prevenção do vício. Os seus serviços incluem:

- **Atendimentos Clínicos**: Mais de 6.000 atendimentos individuais realizados anualmente.
- **Apoio a Familiares**: Aconselhamento e orientação para familiares de jogadores.

Para saber mais, acesse: iaapostador.org

Leituras Recomendadas

- “Pai Rico, Pai Pobre” – Robert Kiyosaki
- “Hábitos Atómicos” – James Clear
- “A Montanha és Tu” – Brianna Wiest

Reflexão

Este guia, é um guia bastante prático, baseado naquilo que foi a minha experiência de 16 no mundo dos jogos em casinos online.

Tudo o que está aqui descrito, foram ferramentas que funcionaram e que continuam a funcionar comigo. Cada pessoa é uma pessoa e o que resultou para mim, pode não resultar noutro individuo, mas pela minha experiência, estas são etapas necessárias para ultrapassar o vicio.

Não sou psicólogo nem psiquiatra, muito menos quero ter esse papel. Eu apenas mostro o meu mundo, o mundo do utilizador e tudo o que as pessoas que sofrem do mesmo, passam e pensam.

Qualquer questão que tenham, podem sempre contatar-me pelo website https://www.fora-do-jogo.eu/, ou pelas redes sociais:

- Instagram: foradojogo2025
- Facebook: Fora do Jogo
- TikTok: ForadoJogo2025
- Email: info@fora-do-jogo.eu