

Criar hábitos saudáveis

Entender o vício do jogo na pessoa idosa



O que é o vício do jogo?

- Diz-se que uma pessoa está viciada no jogo quando alguém arrisca algo com valor, geralmente dinheiro, por rendimento incerto. Quer o indivíduo ganhe ou perca, a situação é de incerteza dado, que é algo que depende sobretudo da sorte.^{1,2}
- Passa a ser um problema quando a situação afeta financeiramente o indivíduo, faz parte da sua vida ou cria problemas com a família e pessoas amigas.³
- Se estiver preocupado, poderá haver algum problema. Pergunte a si próprio se alguma vez:
 - Tentou controlar o impulso de jogar?
 - Mentiu quanto ao montante que aposta no jogo?
 - Distraiu-se a pensar no jogo?⁴

Como se define o vício do jogo?³

- Gastar mais dinheiro no jogo do que tinha destinado
- Sentir-se triste, mal ou culpado em relação ao jogo
- Não ter dinheiro suficiente para comprar comida, pagar renda e contas
- Afastar-se da família e das pessoas amigas

Como posso jogar de forma segura?⁵

- Fixe um montante e cumprir
- Estabeleça um limite de tempo
- Desfrute da vitória, mas sabendo que isso acontece por acaso
- Equilibre o jogo com outras atividades

Onde poderei obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à dependência do jogo e a outros problemas de doença mental. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

Centro para Dependências e Saúde Mental
(Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Jogos a dinheiro, jogos de vídeo e utilização da tecnologia / [Gambling, Gaming and Technology Use]

Centro para Dependências e Saúde Mental
(Centre for Addiction and Mental Health)

www.problemgambling.ca

Associação do Ontário para Aconselhamento em Matéria de Crédito
(Ontario Association of Credit Counselling Services)

<https://financialfitness.ca/> 1-888-746-3328

Centros de informação comunitária

www.211Ontario.ca, ligar 211

Referências bibliográficas

1. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2018). Informação sobre a Dependência do Jogo. / [Gambling information] Disponível em: <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gamblinginformation/default.aspx>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. e Tomnay, J.E. (2010). Caminhos para a dependência do jogo compulsivo em indivíduos da terceira idade. / [Pathways to problem gambling in seniors. Journal of Gerontological Social Work] Journal of Gerontological Social Work, 53 (6), 531546.
3. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2019), O vício do jogo na pessoa idosa. / [Gambling in older adults.] Disponível em: <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults>. Acedido a 7 de fevereiro de 2020.
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. e Volberg, R.A. (2009). The NODS-CLiP: Despistagem rápida da prática patológica do jogo. / [The NODS-CLiP: A rapid screen for adult pathological and problem gambling] Journal of Gambling Studies, 25 (4), 541.
5. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health). (2008). A dependência do jogo: Guia para famílias. / [Problem gambling: A guide for families.] Disponível em: <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-familiesaccessible-2017.pdf>. Acedido a 7 de Fevereiro de 2020.