

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".



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



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