



**GUIA**  
**ESSENCIAL**  
**DO JOGO**  
**RESPONSÁVEL**

# INTRODUÇÃO

O Serviço de Regulação e Inspeção de Jogos (SRIJ) desenvolveu este guia como forma de transmitir ao público informações essenciais sobre a prática de jogo responsável, sensibilizando para os riscos associados ao jogo.

## Com este guia o SRIJ espera:

- Encorajar uma experiência de jogo positiva, responsável e informada.
- Transmitir estratégias que cultivem uma prática de jogo saudável.
- Promover os mecanismos de controlo de jogo.
- Sensibilizar para os riscos associados ao jogo.
- Prestar informação sobre serviços de apoio para jogadores com perturbações de jogo.



Aumentar o conhecimento e a consciência da comunidade para o jogo responsável é fundamental na construção de uma ideia de jogo saudável.

# JOGO RESPONSÁVEL: UMA DEFINIÇÃO

O jogo responsável é aquele que lhe permite jogar de forma **RACIONAL, SENSATA e INFORMADA.**

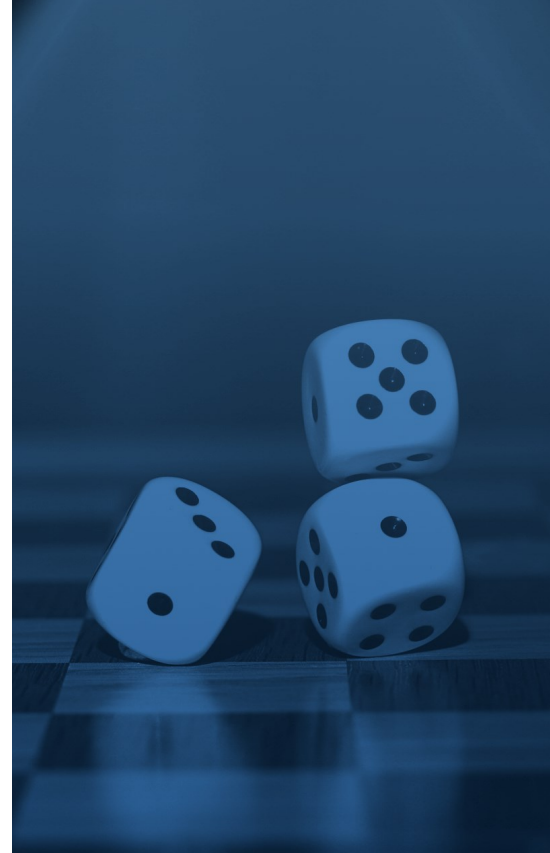
Ao praticar o jogo de forma responsável o jogador encara o mesmo como uma atividade lúdica, jogando assim por prazer e entretenimento e sempre de forma informada.

O jogo responsável implica que o jogador tenha consciência e controlo sobre a sua atividade de jogo, não permitindo que a mesma comprometa a sua vida familiar, social e profissional, as suas finanças ou a sua saúde.

## JOGO RESPONSÁVEL PARA A COMUNIDADE

Os diferentes intervenientes na indústria do jogo têm responsabilidades na promoção do jogo responsável. Assim, governo, regulador, entidades prestadoras de jogo e associações desportivas devem:

- Promover a divulgação de informação sobre jogo responsável dentro das organizações e para o público.
- Gerar consciencialização para os riscos associados ao jogo.
- Criar e promover um ambiente de jogo saudável que ajude a prevenir e a minimizar problemas com o jogo.
- Divulgar estratégias e mecanismos de controlo de jogo.



Lembre-se...

O jogo não deve ser encarado como uma profissão, um investimento ou uma forma de enriquecer.

O jogo é uma atividade lúdica cujo resultado assenta exclusiva ou fundamentalmente na sorte.

## NÍVEIS DE ATUAÇÃO: PRIORIDADES

### PARA A COMUNIDADE E JOGADORES RECREATIVOS

- Divulgar informação sobre o jogo e a prática de jogo responsável.
- Promover medidas preventivas.

### PARA JOGADORES EM RISCO

- Promover medidas mitigadoras dos riscos.
- Dar a conhecer mecanismos de controlo de jogo e serviços de apoio especializados.

### PARA JOGADORES COM PERTURBAÇÃO DE JOGO

- Divulgar informação sobre mecanismos de controlo de jogo.
- Encaminhar para serviços de apoio especializados.

# JOGO RESPONSÁVEL: OS 4 PASSOS

Para que possa desfrutar do jogo de forma equilibrada importa seguir os seguintes passos:

Definir limites

Planear, Prever  
Controlar

Avaliar

Jogar de forma  
lúdica

## 1º: DEFINIR LIMITES

Procure estabelecer limites referentes ao:

- Tempo que passa a jogar
- Dinheiro que pode gastar

### SABIA QUE...

Se jogar online, pode definir limites de depósitos, que permitem limitar as quantias depositadas na conta de jogador e limites de apostas, que permitem limitar os valores das apostas efetuadas.

### ESTABELEÇA OS SEUS PRÓPRIOS LIMITES

Responda às seguintes questões. As suas respostas serão os seus limites, sendo que pode acrescentar outras que lhe façam sentido:

- Após analisar o meu rendimento e as minhas despesas essenciais, qual é o montante razoável que posso gastar em jogo ou apostas?
- Qual o montante que acho razoável perder em jogo ou apostas?
- Qual é o montante máximo para uma aposta que não colocaria em causa o meu equilíbrio financeiro?
- Quanto tempo por dia me parece razoável para despende em jogo?

**Comprometa-se com os limites que definir e não os altere constantemente.**

## 2º: PLANEAR, PREVER, CONTROLAR

<b>PLANEAR</b>	Antes de jogar, faça o seu próprio plano e perceba, de acordo com o seu rendimento e com as suas despesas, quanto poderá dispensar para jogar, sem que isso afete a sua saúde financeira.
<b>PREVER</b>	<p>Não se deixe levar por impulsos. No casino ou no bingo, leve apenas a quantia de dinheiro que pode gastar e evite levar cartões de pagamento ou cheques.</p> <p>Não perca a noção do tempo. Quer esteja no casino, no bingo ou a jogar online, experimente definir alarmes que o alertem para fazer uma pausa ou parar de jogar.</p>
<b>CONTROLAR</b>	<p>Controle as suas despesas. Ao jogar online, consulte o seu histórico de jogo e apostas. Perceba quanto está a gastar, as suas perdas ou ganhos e a regularidade com que joga.</p> <p>Se joga no casino ou bingo, faça o seu próprio registo.</p>

## 3º: AVALIAR

**Avalie sempre o seu estado antes de jogar. Não jogue caso:**

- se encontre sob o efeito de substâncias que impeçam ou de alguma forma prejudiquem a livre autodeterminação, enfraqueçam a vontade e a responsabilização pelos seus atos.
- se encontre emocionalmente frágil (por exemplo com depressão ou ansiedade).
- não esteja em condições financeiras de jogar.

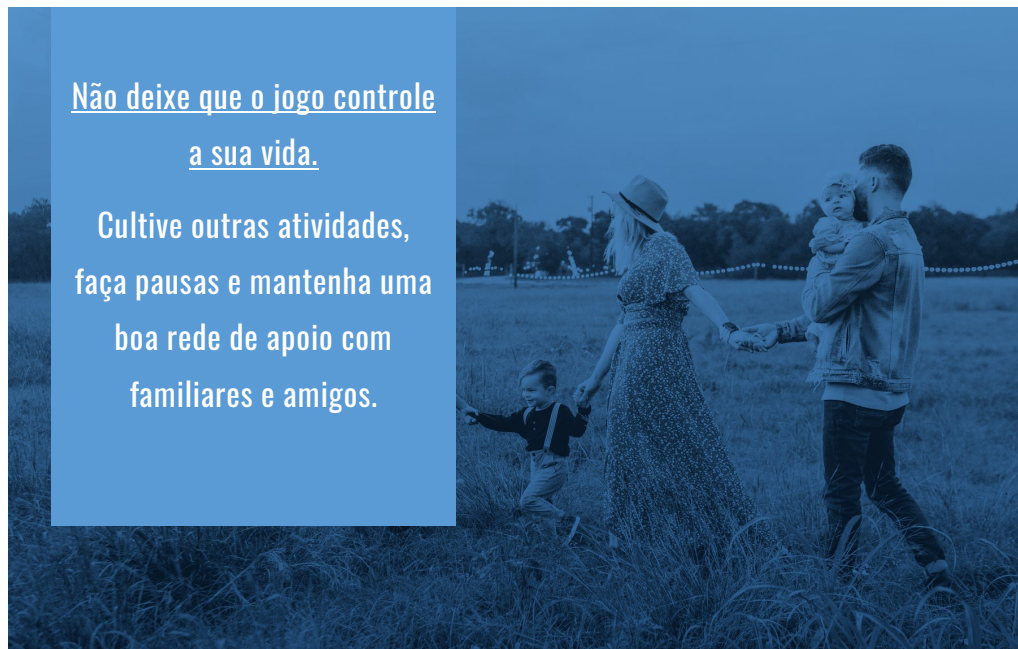
## 4º: JOGAR DE FORMA LÚDICA

Para jogar de forma responsável, o jogo deve ser encarado como uma atividade lúdica. Assim lembre-se que:

- Deve jogar por diversão e deve ser divertido jogar.
- Pode ganhar como pode perder. Informe-se das reais probabilidades antes de jogar.
- Nunca tente recuperar as perdas.
- O jogo é só mais uma atividade, mantenha outros hobbies.
- Faça pausas regulares.
- A sua vida não é o jogo. Não deixe que o jogo afete as suas relações familiares, sociais ou profissionais.
- Não peça dinheiro emprestado para jogar.











Não deixe que o jogo controle  
a sua vida.

Cultive outras atividades,  
faça pausas e mantenha uma  
boa rede de apoio com  
familiares e amigos.



# MECANISMOS DE CONTROLO DE JOGO

Sabia que existem mecanismos comprovados que lhe permitem controlar o jogo? Vamos saber quais:

Mecanismo	Descrição	Onde ver, consultar, requerer	Jogo Online	Casinos e salas de jogo do bingo
<b>Limites de depósito</b>	Limitar as quantias depositadas na conta do jogador.	Todos os websites de entidades licenciadas em Portugal permitem configurar limites de depósitos.		
<b>Limites de aposta</b>	Limitar os valores das apostas que são efetuadas.	Todos os websites de entidades licenciadas em Portugal permitem configurar limites de apostas.		
<b>Consulta do histórico</b>	Consultar o histórico de jogo para verificar o volume de jogo e de dinheiro despendido, contabilizar perdas/ lucros e perceber padrões de jogo.	Todos os websites de entidades licenciadas em Portugal permitem a consulta do seu histórico de jogo.		
<b>Pausas de jogo</b>	Configurar uma pausa de jogo por um período determinado por si.	Todos os websites de entidades licenciadas em Portugal permitem configurar pausas de jogo.		
<b>Autoexclusão</b>	Pedido para não jogar por tempo determinado ou indeterminado.	Poderá requerer autoexclusão no website onde joga (nesse caso apenas será válida para esse website) ou no website do Serviço de Regulação e Inspeção de Jogos (SRIJ), nesse caso será válida para todos os websites de jogos e apostas online. Consulte todas as informações no website do SRIJ.		Não aplicável
<b>Proibição de entrada em salas de jogo</b>	Pedido para não jogar por tempo determinado.	Poderá requerer proibição de entrada em salas de jogo presencialmente (nos casinos ou na sede do SRIJ), por correio ou por correio eletrónico. Consulte todas as informações no website do SRIJ.	Não aplicável	

Nos casinos e salas de jogo do bingo não existem os mesmos mecanismos de controlo de jogo que no jogo online. Ainda assim, poderá fazer os seus próprios registos de jogo, definir limites de depósitos e de apostas e comprometer-se com pausas de jogo.

# SAIBA O QUE PODE CORRER MAL

Apesar de o jogo ser uma atividade lúdica, para muitas pessoas, pode trazer problemas. Assim, para jogar de forma responsável é fundamental ter noção dos riscos associados ao jogo e conhecer os sinais que podem indicar um comportamento aditivo.

## POSSÍVEIS SINAIS DE ADIÇÃO AO JOGO

Alguns dos seguintes sinais, se verificados de forma recorrente, podem indicar um problema de perturbação de jogo:

- Necessidade de jogar com quantias de dinheiro crescentes de modo a atingir a excitação desejada.
- Inquietação ou irritabilidade quando tenta reduzir ou parar de jogar.
- Incapacidade de controlar, reduzir ou parar de jogar.
- Preocupação frequente com o jogo (pensamentos persistentes como: reviver experiências prévias com o jogo, desvantagens ou planeamento dos próximos jogos, pensar em formas de obter dinheiro para jogar).
- Jogar frequentemente quando se sente angústia (sentimento de desespero, culpabilidade, ansiedade, depressão).
- Tentativa de recuperar o dinheiro perdido.
- Mentir para dissimular a extensão de envolvimento com o jogo.
- Prejudicar ou perder relações significativas, emprego ou oportunidades de carreira ou académicas devido ao jogo.
- Dependere de terceiros para obter dinheiro (situações financeiras desesperadas causadas pelo jogo).



## SABIA QUE...

A perturbação de jogo é validada no plano científico como uma patologia aditiva sem substância? A adição leva o indivíduo a repetir de forma compulsiva e descontrolada o mesmo comportamento. Para travar o ciclo é fundamental que o indivíduo procure ajuda e obtenha o tratamento adequado.

## PENSA QUE PODE TER UM PROBLEMA COM O JOGO?

Se pensa que pode ter um problema de adição ao jogo ou quer ajudar alguém com comportamentos aditivos ligados ao jogo, ligue para a Linha Vida, um serviço de aconselhamento psicológico **anónimo, gratuito e confidencial**, na área dos comportamentos aditivos e dependências,



**LINHA VIDA 14 14**

A funcionar todos os dias úteis das 10 às 18 horas.

Serviço de aconselhamento por e-mail: [1414@sicad.min-saude.pt](mailto:1414@sicad.min-saude.pt)

Nota: A Linha Vida é disponibilizada pelo SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências).