

Betclíc



JOGGO
responsável

JOGAR SOB CONTROLO



AVALIAR DE HÁBITOS DE JOGO



COMO DEFINIR LIMITES



HÁBITOS SAUDÁVEIS NO JOGO



COMBATE AO JOGO PROBLEMÁTICO



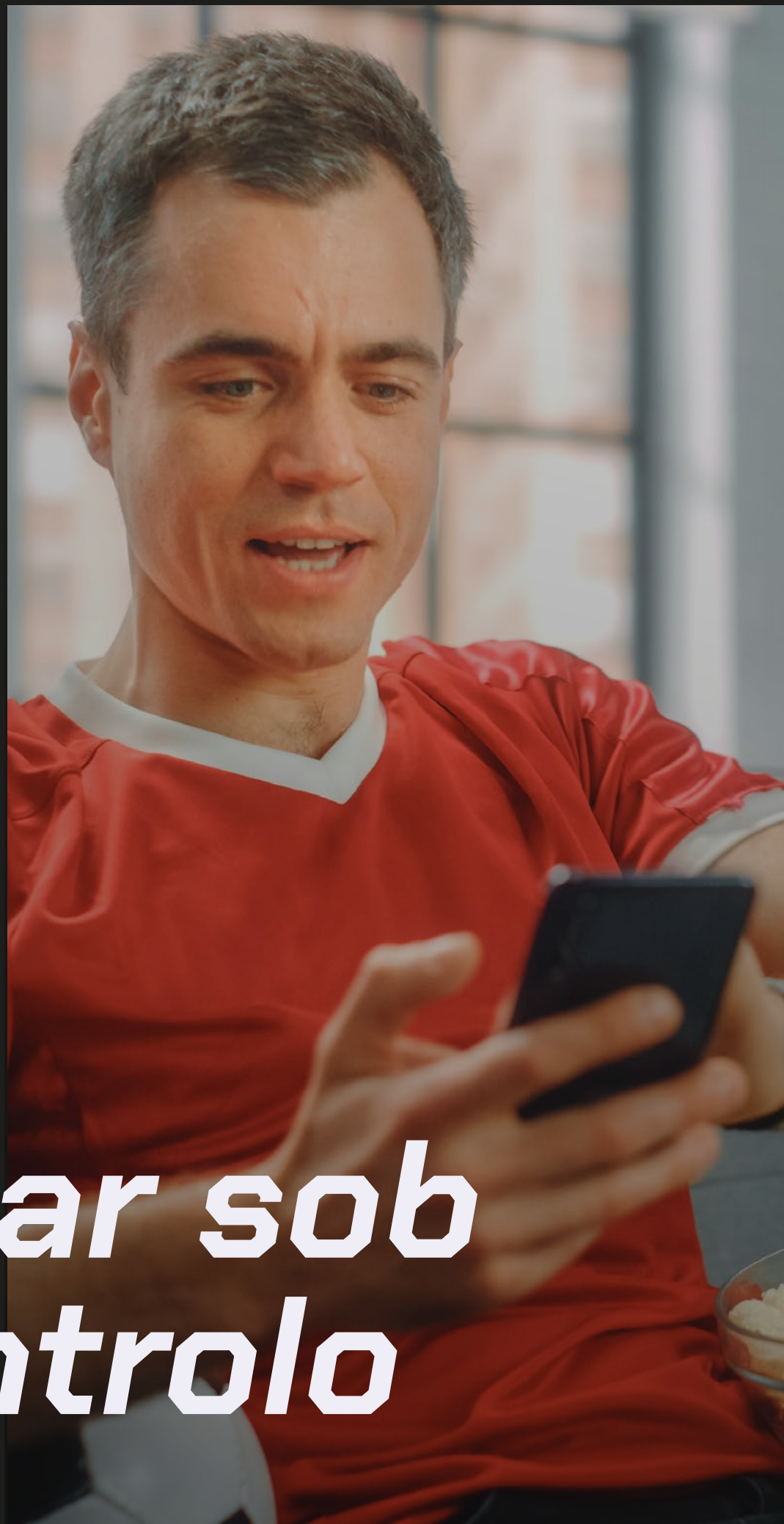
JOGAR EM SEGURANÇA



APOIO E ASSISTÊNCIA



Betclic



***jogar sob
controle***

Jogar sob controlo: o que é o jogo responsável?

O Jogo Responsável é aquele que é praticado de forma racional, comedida e informada, sendo percepcionado como uma atividade lúdica e, por sua vez, geradora de entretenimento e prazer na medida correta.

Nesta equação, o comportamento do jogador é fundamental. Será ele que orientará e exercerá controlo sobre as suas escolhas, dinheiro e tempo investidos.

O Jogo Responsável não é somente uma relação mais consciente no contacto com a atividade. É também uma política ratificada na lei. Deste modo, o Decreto-Lei nº66/2015 aprova o Regime Jurídico dos Jogos e Apostas Online, apresentando diversas disposições no Capítulo II que regulam a prática do Jogo Responsável nas plataformas online.

A adoção do jogo responsável possibilita que os indivíduos mantenham as suas obrigações familiares, sociais e profissionais intactas e que ainda efetuem uma gestão controlada das suas finanças. No entanto, quando o jogador não cumpre com os respetivos valores e princípios, o jogo pode trazer consequências prejudiciais e, em determinados casos, conduzir a situações extremas, marcadas pelo descontrolo e comportamentos aditivos.

***NESTAS
CONDIÇÕES ESTAMOS
PERANTE UM JOGO
PROBLEMÁTICO.***

Betclic

***avaliar
hábitos
de jogo***



Avaliação de hábitos de jogo

O modo como as pessoas encaram e praticam o jogo pode divergir bastante, podendo assumir uma abordagem mais recreativa e ocasional ou atingir a compulsão descontrolada.












Esta posição não se mantém estática correndo o risco de evoluir com o tempo, em particular se os sinais de alerta forem ignorados.

Refira-se que o jogo não deve ser percebido como uma profissão ou um método para enriquecer.

O jogador responsável deve, sobretudo, jogar por diversão e ter sempre em consideração que é uma atividade lúdica, existindo possibilidades tanto de ganhar como de perder.



Se é um jogador ou possui um familiar/
amigo que o seja, deve estar atento aos
seguintes sinais de dependência,
[clique aqui](#)

	Dificuldade em controlar ou interromper a prática de jogo
	Existência de conflitos familiares ou com amigos relacionados com dinheiro ou a prática de jogo
	Ocultação ou mentira sobre a prática de jogo.
	Exceder o orçamento ou quantias médias para a prática de jogo.
	Investimento excessivo em dinheiro e tempo para a prática de jogo.
	Falta de interesse nas atividades ou responsabilidades quotidianas, como o convívio familiar, desporto ou tarefas profissionais.
	Pensamento constante na prática de jogo.
	Perceção do jogo como fonte de rendimento ou compensação pelas perdas anteriores.
	Recurso a empréstimos, venda de bens ou não liquidação de contas para financiar a prática de jogo.
	Necessidade de apostar quantias maiores ou prolongar as sessões de jogo para cumprir com os níveis de satisfação.
	Sentimentos de ansiedade, preocupação, culpa, irritabilidade ou depressão referentes à prática de jogo.

O reconhecimento destes sinais expõem uma situação de jogo problemático, sendo crucial procurar ajuda especializada.

*Caso seja **um amigo ou familiar** tente, primeiramente, **dialogar com o jogador**, chamando a atenção para os perigos envolvidos e, de seguida, **encoraje-o a procurar apoio profissional**.*

Betclic



**como
definir
limites**

Definir um orçamento e limites no jogo

A identificação dos primeiros indícios de dependência é crucial para evitar o início dessa trajetória, sendo importante que sejam estabelecidos limites enquanto mecanismo de defesa e proteção.

Estes limites não são lineares ou fixos, devendo ser ajustados à realidade de cada jogador. A imposição de limites requer um grande **compromisso, responsabilidade e resiliência**. Embora não seja uma jornada fácil, todos os esforços contam.

Determinar limites pode parecer uma tarefa um pouco ambígua e provavelmente não sabe muito bem **onde** e **como** deve impô-los.



De forma a simplificar todo o processo, aconselhamos que se apoie nas seguintes orientações para estipular limites adequados à sua realidade, ***clique aqui***

1º *Atividade no jogo*

Analise, por exemplo durante um mês, o seu comportamento e atividade no jogo.

Procure identificar **quantas horas** e que **quantias investe mensalmente**, consultando o histórico da sua conta, as transações que efetuou e o saldo existente.

2º *Estabelecer os objetivos*

De seguida **assinale um objetivo**. Utilize as métricas que obteve na sua análise mensal como método de comparação para estabelecer os objetivos.

Refleta sobre o que pretende reduzir e em quanto deseja fazê-lo.

3º *Limite de horas*

Defina um **limite de horas diário ou mensal**. Para tal deve clicar na secção “Definições” da plataforma online que utiliza e procurar por “Proteção do Jogador” ou semelhantes. Neste separador deverá indicar o limite de horas que deseja. Assim que atingir o número de horas que estipulou a plataforma ficará inativa para si.

4º *Limite de depósitos*

O método mais eficaz para gerar e respeitar um orçamento para o jogo, evitando futuras tensões financeiras. À semelhança do limite de horas, o limite de depósitos não lhe permite apostar mais do que o montante estipulado durante um determinado período de tempo.

Na plataforma da Betclic, por exemplo, pode ativar limites diários (24 horas), semanais (168 horas) e mensais (720 horas) simultaneamente, desde que o valor indicado não seja inferior ao anterior.



Estabelecer limites específicos tanto para o tempo dedicado ao jogo como para os montantes depositados é uma excelente estratégia para combater as fases iniciais do jogo problemático. No entanto, é crucial manter-se alerta. Por isso, monitorize de forma constante a sua atividade e comportamento, mesmo após a imposição destas barreiras.

Além disso, se sentir que os métodos apresentados não são eficazes, deverá considerar a opção de “**auto-exclusão**”. Nas plataformas de jogo online certificadas, o jogador pode optar voluntariamente pela autoexclusão da prática de jogos ou apostas, por um período indeterminado ou determinado, com uma duração mínima de três meses.

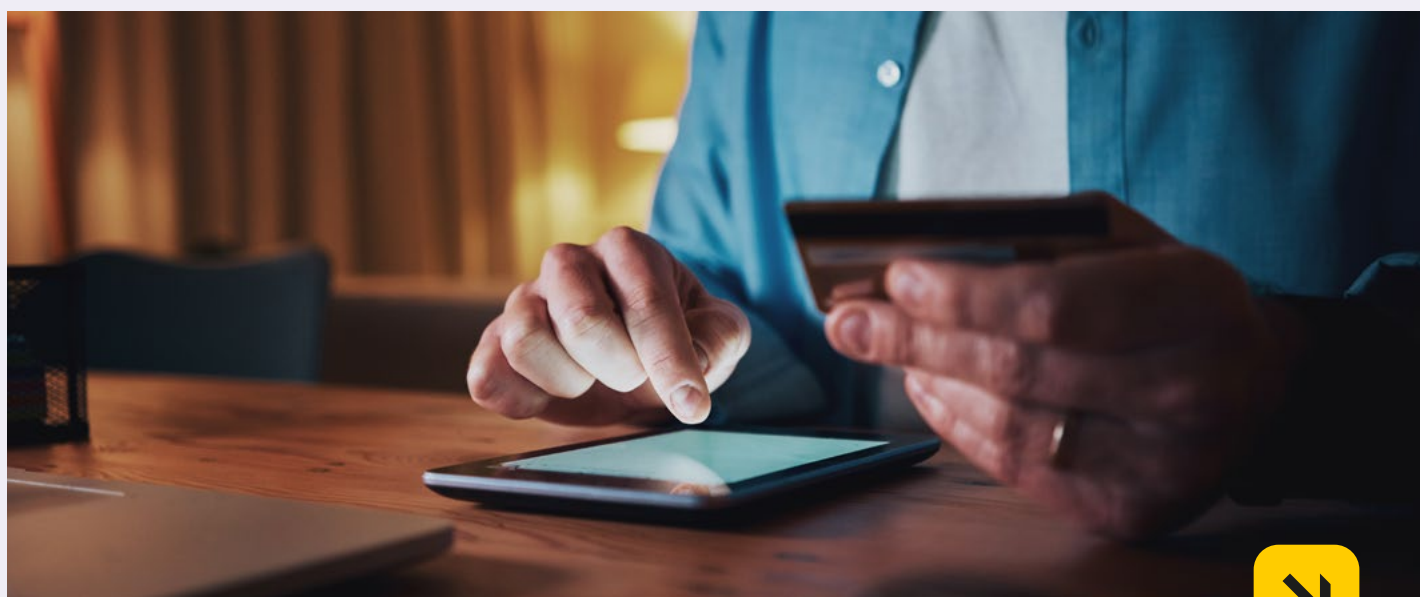
Betclíc

***hábitos
saúdáveis
no jogo***



Hábitos saudáveis no jogo

Num contexto de prática de jogo, cultivar hábitos saudáveis é fundamental para garantir uma experiência positiva, sustentável e, sobretudo, responsável. A prática destes hábitos não só promovem o bem-estar emocional e financeiro do jogador e do núcleo mais próximo, como também contribuem para o controlo de comportamentos aditivos, intimamente relacionados com o jogo problemático.



A integração e prática dos seguintes hábitos no seu quotidiano também configuram excelentes estratégias de definição de barreiras na prática de jogo, ***[clique aqui](#)***

À semelhança da limitação de tempo nas plataformas deve **realizar pausas regulares durante as sessões de jogo**, de modo a evitar comportamentos excessivos

Evite perseguir perdas e procure entender que o jogo deve ser essencialmente uma fonte de entretenimento;

- Além disso **entenda a lógica do jogo**. A sua prática envolve regras e probabilidades, sendo desenhado para que os jogadores tanto possam ganhar como perder.
- Aumentar a atividade de jogo **não aumenta as probabilidades de ganhar**.

Não use o jogo como um refúgio dos seus problemas ou do stress diário. Adotar essa atitude só incentivará a dependência, em especial se estiver emocionalmente fragilizado;

Priorize outras atividades e interesses acima do jogo para um estilo de vida mais saudável. Pratique desporto, leia um livro ou retorne àquele hobbie que sempre gostou.

Mantenha um diálogo aberto e honesto com familiares e amigos sobre a prática do jogo e os seus sentimentos.

Aposte apenas o dinheiro que tem disponível e que não esteja designado para despesas essenciais. Procure não exagerar nas quantias e recorra à estratégia de limite de depósitos para este fim.

Procure ajuda especializada ou grupos de apoio se sente que o jogo começa a afetar de forma negativa a sua vida.

Não tem que vivenciar esta jornada sozinho - existem diversas organizações e centros prontos para fornecer orientação, auxílio e compreensão durante este período complicado.



A integração e prática dos seguintes hábitos no seu quotidiano também configuram excelentes estratégias de definição de barreiras na prática de jogo, ***clique aqui***

Betclic



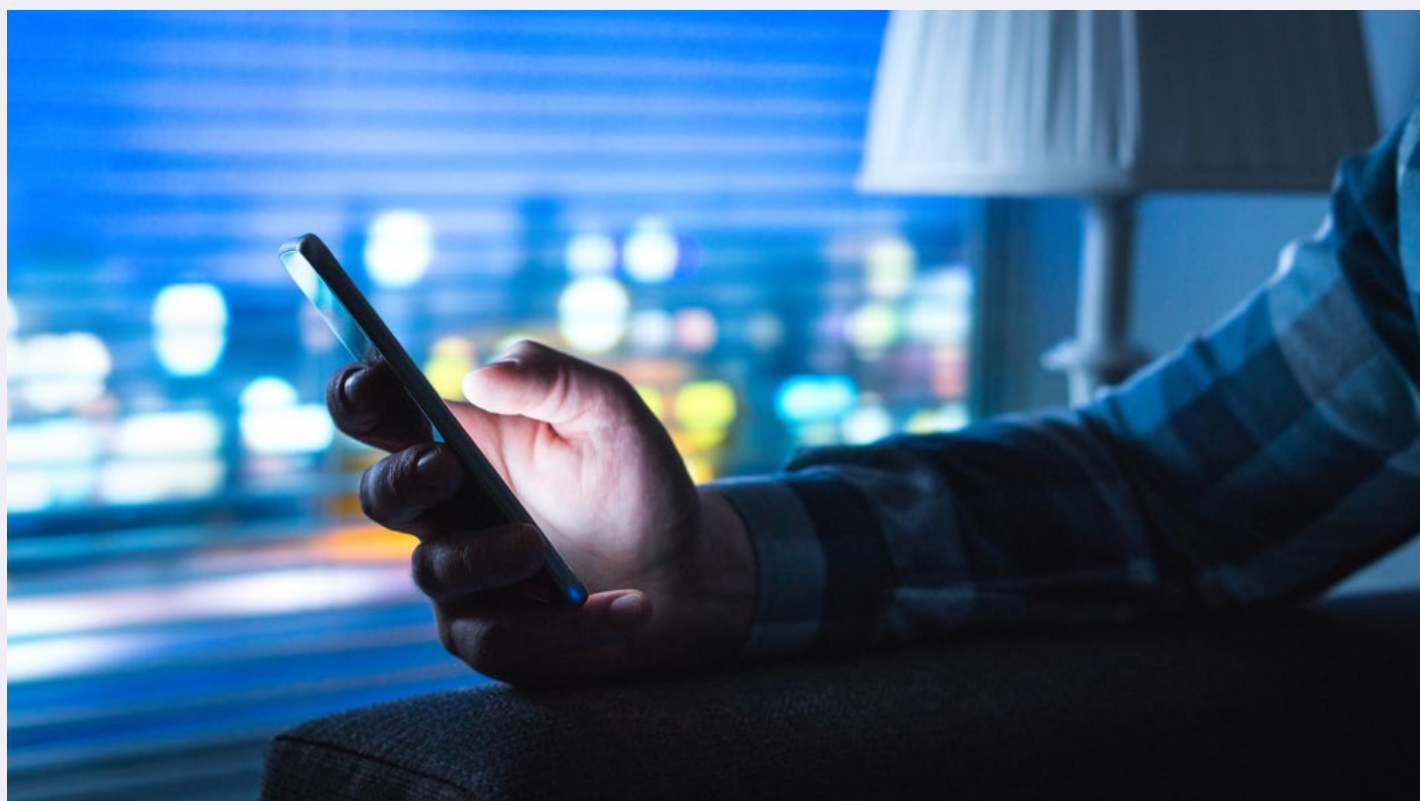
**combate
ao jogo**

Combate ao jogo problemático

Agora que está ciente dos perigos associados ao jogo problemático, e conhece algumas táticas para combatê-lo, é o momento de passar à ação.

Com o objetivo de o guiar rumo a uma prática de jogo mais responsável, elaboramos um plano pronto para ser adaptado às necessidades e circunstâncias individuais de cada um.

Acima de tudo, ambicionamos que o jogo permaneça uma atividade divertida, segura e responsável, evitando quaisquer danos pessoais ou financeiros nas vidas dos jogadores.



1º *Informe-se*

- Procure conhecer mais sobre o jogo responsável, nomeadamente o que o caracteriza e as políticas em vigor nas plataformas portuguesas.
- Conheça os sinais de alerta do jogo problemático e como eles se reproduzem no quotidiano.
- Entenda as regras e a lógica do jogo, ou seja, como ele funciona, as probabilidades inerentes a ele e o seu propósito enquanto gerador de entretenimento.

2º *Auto-avaliação*

- Construa o seu perfil de jogador, realizando uma auto-avaliação dos seus comportamentos durante um período de tempo, por exemplo 1 mês.
- Durante esse processo procure responder às seguintes questões: Quando tempo passo a jogar por semana ou por mês? Quanto dinheiro apostado durante uma semana ou um mês? Que quantias costumo apostar?
- Aprofunde a sua análise, procurando avaliar o seu estado emocional e psicológico. Durante o período de tempo estabelecido procure responder às seguintes questões: **O que me entusiasma no jogo? Que sentimentos/pensamentos surgem enquanto jogo? Qual é o meu estado emocional/psicológico se não jogar? Sinto necessidade constante de verificar o resultado dos jogos? Que sentimentos/pensamentos surgem depois de ganhar ou perder?**

3º Defina limites

- Tal como mencionado nos capítulos anteriores, deve estabelecer limites de tempo e depósitos nas plataformas online que utiliza. Desta forma o seu comportamento será controlado e monitorizado em concordância com as instruções que forneceu;
- As solicitações de limites podem ser canceladas; contudo, é essencial que percepcione este processo com sentido de responsabilidade.

4º Controle as suas finanças

- Separe uma quantia específica de dinheiro para o jogo e mantenha-se dentro desse limite;
- Na decisão da quantia a separar, tenha em consideração a sua vida pessoal e os gastos que podem surgir;
- Não separe dinheiro que se encontra designado para despesas familiares, domésticas ou poupança. Tente selecionar uma quantia “extra”, ou seja, sem fim designado.
- As suas perdas ou ganhos são irrelevantes para o montante que selecionar. Caso perca, não adicionará dinheiro ao seu orçamento para recuperar na próxima jogada.

O mesmo se aplica aos ganhos - se ganhar o dinheiro obtido não deve ser utilizado numa jogada extra.

5º *Gira o seu tempo*

- Estabeleça dias e horários específicos para jogar e cumpra esses horários. A título de exemplo, se jogar segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira ao final do dia, não jogará na terça-feira, quinta-feira e no sábado;
- Encare este processo como progressivo e tente reduzir o número de dias que joga à medida que se sente mais confortável;
- Utilize também a opção de limite de tempo da plataforma para o auxiliar na definição de horários;
- Evite jogar quando estiver cansado ou emocionalmente debilitado ou instável.

6º *Estabeleça metas*

- À medida que se habitua aos limites impostos por si nas plataformas, considere estabelecer metas mais específicas em relação ao dinheiro que investe, o tempo que deposita e a frequência com que joga a longo prazo.
- Evite estabelecer metas relativas a ganhos ou perdas no jogo e foque em exclusivo no seu comportamento em relação ao jogo.
- O principal propósito é ajudar o jogador a distanciar-se do jogo como um elemento de dependência. Porém, o bem-estar do indivíduo em relação às medidas previamente aplicadas é essencial antes de realizar qualquer avanço.

7º *Gira o seu tempo*

- Estabeleça dias e horários específicos para jogar e cumpra esses horários. A título de exemplo, se jogar segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira ao final do dia, não jogará na terça-feira, quinta-feira e no sábado;
- Encare este processo como progressivo e tente reduzir o número de dias que joga à medida que se sente mais confortável;
- Utilize também a opção de limite de tempo da plataforma para o auxiliar na definição de horários;
- Evite jogar quando estiver cansado ou emocionalmente debilitado ou instável.

8º *Estabeleça metas*

- À medida que se habitua aos limites impostos por si nas plataformas, considere estabelecer metas mais específicas em relação ao dinheiro que investe, o tempo que deposita e a frequência com que joga a longo prazo.
- Evite estabelecer metas relativas a ganhos ou perdas no jogo e foque em exclusivo no seu comportamento em relação ao jogo.
- O principal propósito é ajudar o jogador a distanciar-se do jogo como um elemento de dependência. Porém, o bem-estar do indivíduo em relação às medidas previamente aplicadas é essencial antes de realizar qualquer avanço.

Procure ajuda!

Caso sinta que está a perder o controlo é fundamental procurar ajuda profissional.

Existem diversas linhas de apoio dedicadas a comportamentos aditivos e ainda serviços de aconselhamento gratuitos que poderão auxiliá-lo a ultrapassar este problema.

Desmistificar o jogo: mitos e factos

Uma etapa fundamental no caminho para o jogo responsável envolve compreender alguns mitos e factos sobre o jogo. Com esse propósito, a Betclíc elaborou uma lista de preconceitos que devem ser esclarecidos.

MITO	Quanto mais jogar, maior a probabilidade de ganhar;
FACTO	Passar mais tempo a jogar não alterará o resultado do próximo jogo. Compreenda que esta atividade funciona com base em probabilidades e estratégias de jogo, o que pode melhorar o seu desempenho mas não garante um resultado positivo.

MITO	Quanto mais jogar, maior a probabilidade de ganhar;
FACTO	<p>Passar mais tempo a jogar não alterará o resultado do próximo jogo.</p> <p>Compreenda que esta atividade funciona com base em probabilidades e estratégias de jogo, o que pode melhorar o seu desempenho mas não garante um resultado positivo.</p>

MITO	Quando apostar, se estiver a par dos resultados anteriores, conseguirá prever o resultado seguinte.
FACTO	Pode recorrer aos resultados anteriores para tomar uma decisão mais racional, contudo não conseguirá determinar o resultado. Assim como os resultados anteriores não garantirão uma vitória na atual aposta.

MITO

Se investir mais tempo no jogo ganharei todo o meu dinheiro de volta.

FACTO

Quanto mais jogar, maior é a probabilidade de perder mais dinheiro.

O jogo é uma atividade de lazer e entretenimento pelo que a gestão financeira constitui um factor que deve sempre considerar.

MITO

Entender um jogo aumentará as suas hipóteses de vencer.

FACTO

Conhecer um jogo poderá aumentar a hipóteses de vitória dependendo dos tipos de aposta. Além disso, a compreensão das probabilidades e estratégias de jogo melhoram o seu desempenho, mas não garantem um resultado favorável.

A verdade é que mesmo tendo um conhecimento expansivo do jogo nunca poderá prever o resultado.

Betclic



**jogar em
segurança**

Jogar em segurança

No universo do jogo online, **a escolha da plataforma certa é crucial para a prática de jogo responsável**, sendo aconselhável que opte por plataformas licenciadas e regulamentadas que cumpram as disposições do Decreto-Lei nº66/2015.

As licenças e regulamentações são o distintivo mais relevante, dado que asseguram que a plataforma opera dentro das normas legais e éticas estabelecidas, proporcionando um ambiente de jogo justo e transparente para os seus utilizadores. Além disso, constituem um meio de proteção dos jogadores e dos seus dados pessoais.

A segurança das suas transações financeiras é outro aspeto que deve ponderar, não somente para proteger os seus dados bancários, mas para que possa prevenir possíveis tentativas de burla. Para tal, as plataformas licenciadas detêm sistemas de segurança fiáveis com vista a proteger as informações dos seus utilizadores de acessos não autorizados ou atividades fraudulentas.

Por sua vez, deve verificar sempre que métodos de pagamento a plataforma disponibiliza. Se esta disponibiliza formas de pagamento seguras e certificadas, como cartões de crédito/débito, carteiras digitais ou transferências bancárias preservadas por protocolos de segurança, encontra-se perante uma plataforma fiável.

Para além dos aspetos referidos, antes de tomar a sua decisão, deve ainda identificar se o website da plataforma satisfaz os seguintes critérios:

Apresenta uma política de jogo responsável, fornecendo opções tais como a possibilidade de autoexclusão ou ativação dos limites de depósitos/horas. O não cumprimento deste critério desrespeita a legislação em vigor, o que torna a plataforma não confiável.

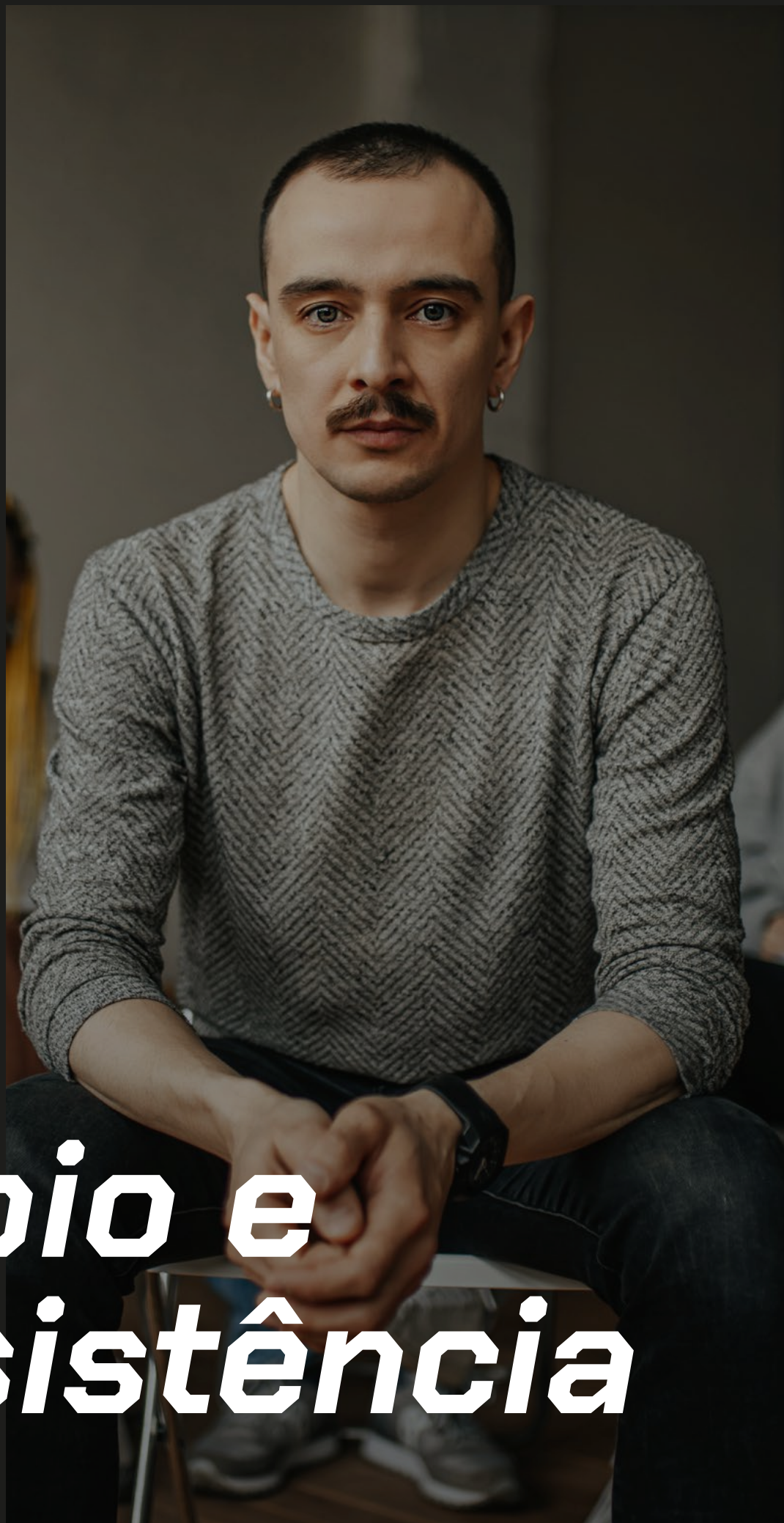
Apresentação das licenças com o respetivo código emitido pelas entidades competentes. Em Portugal deve optar pelas plataformas que são reguladas pelo Serviço de Regulação e Inspeção de Jogos (SRIJ).

Indica claramente os métodos de pagamento disponíveis, acompanhados pelos certificados de segurança correspondentes.

Disponibiliza uma linha de apoio ao cliente para auxiliar em situações de problemas ou erros.

O resultado de certos jogos devem ser decididos através de um software de computador denominado Random Number Generator (RNG), de modo a garantir a sua equidade e transparência

Betclic



***apoio e
assistência***

Apoio e assistência

Quando o jogo se torna num desafio difícil de enfrentar sozinho, é vital reconhecer a necessidade de ajuda profissional e, de seguida, procurar onde pode localizar o apoio e assistência adequados às suas necessidades.

Em Portugal o combate ao jogo problemático é preconizado não somente na legislação, mas também pelas plataformas online, que cada vez mais instauram políticas de proteção dos jogadores. Adicionalmente, diversas parcerias com associações e serviços são formalizadas com o objetivo de combater a dependência do jogo.

A maior parte dos serviços apresentados são gratuitos e acessíveis. Desde intervenções mais específicas até serviços de aconselhamento e monitorização, recomendamos que entre em contacto com as seguintes entidades caso reconheça sinais de dependência de jogo.



SIDAC

Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

Tem ao seu dispor a linha de aconselhamento anónima e gratuita, Linha SOS VIDA (1414), cujo objetivo é fornecer apoio emocional, esclarecer questões e discutir temas relacionados com comportamentos aditivos, dependências e outros assuntos associados.

IA

A Linha de Ajuda do Instituto de Apoio ao Jogador

É dirigida a todos aqueles que reconhecem ter um problema com o jogo, bem como os seus familiares e amigos. Nesta linha (968 230 998) poderá consultar profissionais especializados, esclarecendo as suas dúvidas e informando-se acerca dos diversos graus de dependência, tratamentos disponíveis e como pode apostar de forma segura.

SRIJ

O Serviço de Regulação e Inspeção de Jogo

Disponibiliza um teste de auto-avaliação pertinente para a primeira fase de análise do comportamento em relação ao jogo. Contudo, é importante realçar que este teste não dispensa a avaliação de um profissional da área.

Jogo Responsável

É uma plataforma de responsabilidade social portuguesa onde pode encontrar diversas informações e recursos sobre a prática do jogo consciente e responsável.

Gambling Therapy

É uma aplicação e plataforma online que fornece apoio a pessoas com comportamento aditivo em relação ao jogo ou apresentem sinais de jogo problemático através de serviços de aconselhamento e fóruns multilíngues.

*Se desejar receber apoio através do **Serviço Nacional de Saúde (SNS)** deve contactar o seu médico de família ou um psicólogo que o encaminharão posteriormente para os Centros de Tratamento especializados em dependências.*



A caminhada rumo ao jogo responsável é uma decisão consciente e uma responsabilidade partilhada entre os jogadores, os seus familiares e amigos, e em particular as plataformas que possuem o dever de proteger os indivíduos contra a dependência.

Portanto, **se identificar quaisquer sinais de dependência ou jogo problemático, não hesite em procurar apoio e assistência especializada.**

Esta jornada não deve ser enfrentada de forma isolada, mas com uma rede de apoio profissional e confiável, para que o jogo responsável possa ser uma realidade dinâmica, serena e segura no seu futuro.

*Jogar pode ser
viciante. Por favor
joga de forma
responsável.*
