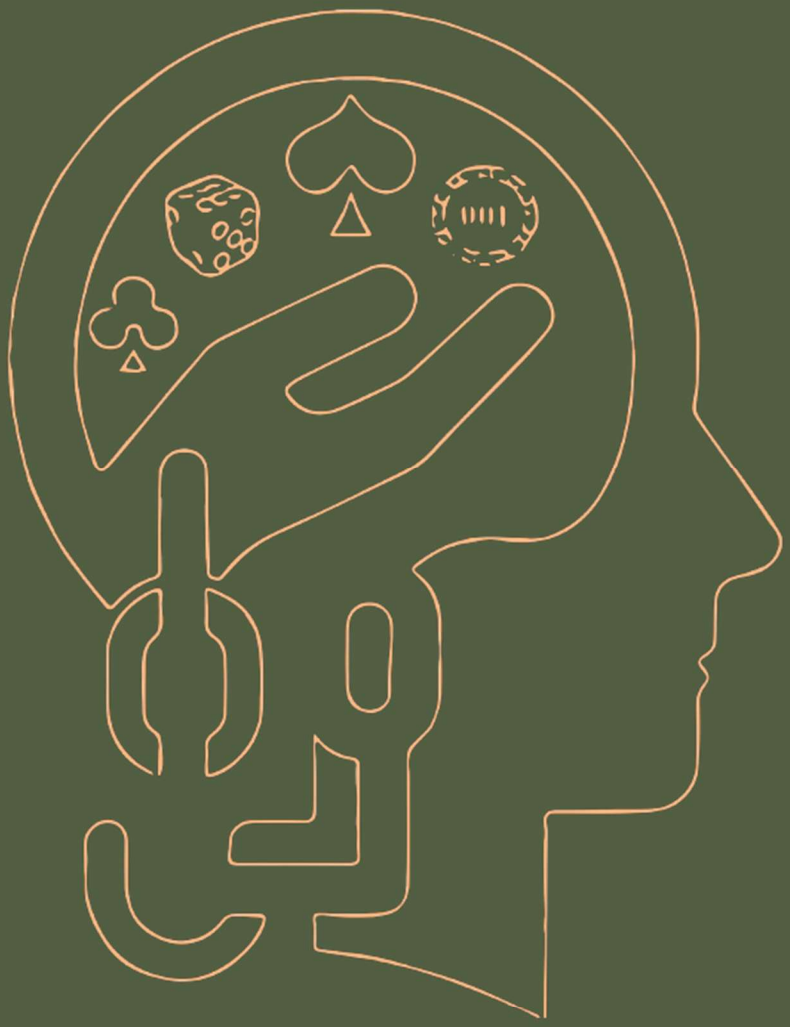

Play your cards right

Abordagem Interdisciplinar à Metodologia de Intervenção na adição ao Jogo

Prefácio e Enquadramento Metodológico

Consórcio PYCR | 2025

Funded by the European Union

Esta metodologia faz parte do Play Your Cards Right, um projeto de Parceria de Cooperação Erasmus+ (KA220-VET) que aborda o desafio crescente da adição ao jogo e dos comportamentos compulsivos relacionados com o dinheiro, particularmente em comunidades rurais e pequenas comunidades urbanas com acesso limitado a formação especializada e ferramentas de intervenção.

Coordenado por:

Associação Educação para a Vida Real (AEVR) – Roménia

Em parceria com:

Associação Aliada para a Saúde Mental (ALIAT) –
Roménia Produções Fixe Unipessoal Lda – Portugal
Câmara Municipal de Ceutí –
Espanha Clínica de Psiquiatria Vrapce
–Croácia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Com o objetivo de facilitar a leitura, foi utilizado o género masculino ao longo do texto, devendo o mesmo ser entendido como inclusivo de todas as identidades de género.

Prefácio

por SILVA MIȘU, Gestora de Projeto Play Your Cards Right e Gestora de Projetos da Associação Educação para a Vida Real (AEVR), Roménia

---

Quando iniciámos as conversas sobre o que viria a ser o projeto **«Play Your Cards Right»**, fomos motivados por algo muito simples: a sensação de que as pessoas mais afetadas pelos danos relacionados com o jogo estavam frequentemente a ser deixadas de lado, não porque os profissionais não se importassem, mas porque nem sempre dispunham **das ferramentas, da linguagem ou dos quadros de referência comuns** para responder de forma coordenada e segura.

Trabalhei ao lado de profissionais das áreas da saúde mental, serviço social, educação e contextos comunitários durante muitos anos. Uma coisa que aprendi é que a complexidade da situação de uma pessoa raramente se enquadra perfeitamente numa única disciplina profissional. Os danos relacionados com o jogo, em particular, tendem a chegar às portas dos profissionais em camadas, o stress financeiro entrelaçado com conflitos familiares, a vergonha a coexistir com a ambivalência, o isolamento a agravar o sofrimento. E, no entanto, com demasiada frequência, cada uma destas camadas tem sido abordada separadamente, por serviços diferentes, com pouca coordenação entre eles.

Esta metodologia foi a nossa resposta a essa lacuna.

Não foi construída isoladamente. O que tem nas suas mãos é o resultado de uma colaboração genuína entre cinco organizações de quatro países — **Roménia, Portugal, Espanha e Croácia** — cada uma trazendo uma cultura profissional diferente, um conjunto diferente de experiências e uma forma diferente de compreender como pode ser o apoio. Trabalhar com os nossos parceiros da ALIAT (Roménia), Produções Fixe (Portugal), Ayuntamiento de Ceutí (Espanha) e Klinika za psihijatriju Vrapče (Croácia) foi uma das experiências mais enriquecedoras da minha vida profissional. Aprendi tanto com eles quanto espero que este guia ofereça aos seus leitores.

Estou também grata à Comissão Europeia e ao Programa Erasmus+ por tornarem este trabalho possível. O seu apoio permitiu-nos ir além das boas intenções e criar algo concreto, um recurso que esperamos que chegue a centenas de profissionais e, através deles, às pessoas e famílias que mais precisam de apoio.

A todos os que contribuíram para esta metodologia através da sua experiência, das suas perguntas, do seu feedback sincero e da sua disponibilidade para pensar para além das fronteiras profissionais — **muito obrigado.**

E a si, leitor: **escrevemos isto para si.** Esperamos que isto apoie o seu trabalho, desafie o seu pensamento e lhe dê confiança na complexidade do que faz todos os dias.

0.1. Por que razão esta metodologia foi desenvolvida

Esta metodologia foi desenvolvida no âmbito do projeto **Play Your Cards Right (PYCR)**, uma **Parceria de Cooperação Erasmus+ (KA220-VET)** concebida para dar resposta ao crescente desafio social e de saúde pública que representa a dependência do jogo e os comportamentos compulsivos relacionados com o dinheiro, particularmente em comunidades rurais e pequenas comunidades urbanas com acesso limitado a formação especializada e ferramentas de intervenção.

O desenvolvimento desta metodologia foi impulsionado por uma necessidade concreta e documentada: os profissionais e os intervenientes que trabalham nas áreas da saúde mental, dependência, social e financeira carecem frequentemente de acesso a formação integrada que os prepare para responder aos danos relacionados com o jogo a partir de uma perspetiva multidisciplinar. Na prática, os profissionais de saúde deparam-se frequentemente com situações que ultrapassam os limites de uma única disciplina profissional. Casos em que o sofrimento emocional, a crise financeira, a ruptura familiar e o isolamento social estão profundamente interligados. No entanto, a maioria dos recursos de formação existentes aborda apenas uma destas dimensões de cada vez. Esta lacuna entre a complexidade dos danos relacionados com o jogo e a fragmentação da preparação profissional foi a principal motivação para a criação desta metodologia.

O transtorno do jogo e outros problemas relacionados com o jogo raramente afetam apenas uma área da vida de uma pessoa. Envolvem uma interação complexa entre sofrimento emocional, padrões impulsivos ou compulsivos, crenças distorcidas, instabilidade financeira, tensão familiar, isolamento social, estigma e barreiras à procura de apoio. Por esta razão, as respostas baseadas numa única perspetiva profissional são frequentemente insuficientes.

Através desta metodologia, pretendemos apoiar os profissionais no desenvolvimento **de uma compreensão mais ampla e integrada dos danos relacionados com a adição ao jogo** e na resposta a esses danos com maior confiança, sensibilidade e eficácia. O guia reúne perspetivas das áreas da saúde mental, do trabalho com dependências, do aconselhamento financeiro, do apoio familiar, da intervenção comunitária e da facilitação não formal. Foi concebido não como um documento puramente teórico, mas como um recurso prático capaz de apoiar o trabalho no terreno com indivíduos, famílias, grupos e comunidades.

Esta metodologia não propõe um único modelo rígido de intervenção. Em vez disso, oferece um quadro estruturado, mas flexível, que os profissionais podem adaptar ao seu próprio papel profissional, contexto institucional e às necessidades das pessoas que apoiam.

0.2. A quem se destina este guia

Este guia destina-se a profissionais e profissionais de primeira linha que possam encontrar pessoas afetadas por danos relacionados com o jogo no seu trabalho, incluindo:

- profissionais de saúde mental
- especialistas em dependências
- assistentes sociais
- conselheiros e coaches
- educadores e animadores juvenis
- profissionais comunitários
- profissionais de apoio à família
- outros profissionais de apoio que trabalham em contextos sociomédicos, educativos ou comunitários

Alguns leitores podem já ter experiência no trabalho com dependências. Outros podem estar mais familiarizados com as dimensões financeiras, educativas ou sociais do apoio. Esta metodologia foi criada precisamente para estabelecer pontes entre estas áreas de atuação e para incentivar respostas mais interligadas e colaborativas.

O material pode ser utilizado em contextos de formação, no trabalho direto com os beneficiários, na reflexão de casos, no trabalho em equipa interdisciplinar ou como documento de referência para serviços que procuram reforçar a sua resposta a problemas relacionados com o jogo.

0.3. A força de uma parceria complementar

Um dos principais pontos fortes desta metodologia reside na natureza complementar da parceria que a desenvolveu. O consórcio PYCR foi coordenado pela **Asociația Educație Pentru Viața Reală (AEVR)** da Roménia e reuniu quatro organizações parceiras: **a Asociația Aliat pentru Sănătate Mintală (ALIAT)** da Roménia, **as Produções Fixe Lda** de Portugal, **o Ayuntamiento de Ceutí** de Espanha e **a Klinika za psihijatriju Vrapče** da Croácia.

Esta parceria foi construída em torno de um reconhecimento comum: que os profissionais e os intervenientes mais suscetíveis de se depararem com danos relacionados com a adição ao jogo, seja em clínicas de saúde mental, serviços comunitários, serviço social ou contextos educativos, muitas vezes não têm acesso a formação que os prepare para intervir de forma integrada e interdisciplinar. A metodologia foi, portanto, concebida desde o início como uma ferramenta para o desenvolvimento de competências multidisciplinares, permitindo que especialistas e profissionais das áreas da saúde mental e afins ultrapassem as respostas uni disciplinares e ofereçam um apoio mais coerente e pluridisciplinar.

O consórcio reuniu parceiros com conhecimentos profissionais, institucionais e culturais diversificados, incluindo experiência nas áreas da psiquiatria e saúde mental, prevenção e tratamento de dependências, aconselhamento financeiro, educação não formal, trabalho com jovens, apoio familiar e prática comunitária.

Esta complementaridade não foi acidental; foi essencial. Os danos relacionados com a adição ao jogo não são apenas uma questão de comportamento individual ou escolha pessoal. Trata-se de um fenómeno multidimensional que afeta o bem-estar emocional, o funcionamento familiar, as finanças, a participação na comunidade e a capacidade de imaginar e sustentar a mudança. Devido a esta complexidade, a metodologia só poderia ser significativa se fosse moldada por múltiplas perspetivas em diálogo.

Encaramos esta metodologia como o produto de uma aprendizagem partilhada. Baseia-se não só na especialização, mas também no diálogo entre disciplinas, entre organizações e entre diferentes formas de compreender o apoio, a mudança, a recuperação e a resiliência.

0.4. Uma compreensão multidimensional dos danos relacionados com o jogo

Um pressuposto central desta metodologia é que os danos relacionados com a adição ao jogo devem ser entendidos de forma multidimensional.

Embora o transtorno do jogo seja uma condição clinicamente reconhecida, os problemas relacionados com a adição ao jogo não se limitam ao diagnóstico. As pessoas podem sofrer danos significativos antes de preencherem os critérios de diagnóstico e o impacto do jogo pode continuar a afetar diferentes aspetos da vida, mesmo depois de o comportamento ter diminuído ou cessado. Na prática, isto significa que muitos profissionais irão trabalhar não só com «casos diagnosticados», mas também com pessoas em risco, pessoas em dificuldades iniciais, familiares e indivíduos que lidam com as consequências financeiras, relacionais e emocionais da adição ao jogo.

Esta metodologia adota, portanto, uma perspetiva ampla e orientada para a prática. Reconhece que os danos relacionados com o jogo podem envolver:

- sofrimento psicológico e emocional
- vergonha, negação, ambivalência e evitação
- distorções cognitivas associadas ao jogo
- dívida, perda de controlo sobre o dinheiro e crise financeira
- conflitos familiares, secretismo, desconfiança e tensão nos papéis
- isolamento social e redução do funcionamento
- estigma e autoestigma
- procura limitada de ajuda e acesso tardio ao apoio

Uma vez que estas dimensões estão interligadas, o apoio também precisa de ser interligado. É por isso que os cinco capítulos deste guia não são compartimentos estanques, mas sim perspetivas complementares que, em conjunto, oferecem uma resposta mais completa.

0.5. A lógica dos cinco capítulos

A metodologia está estruturada em torno de cinco áreas de prática complementares. Cada capítulo pode ser lido individualmente, mas o seu valor total surge quando são entendidos como interligados.

1. PSICOEDUCAÇÃO

O capítulo sobre psicoeducação oferece uma base para compreender a dependência, os danos relacionados com a adição ao jogo, os mecanismos de mudança e os processos psicológicos que podem apoiar ou dificultar a recuperação. Ajuda os profissionais e os beneficiários a compreender comportamentos que, de outra forma, poderiam ser interpretados apenas através da culpa, da vergonha ou do julgamento moral.

2. ACONSELHAMENTO FINANCEIRO

O capítulo sobre coaching financeiro aborda uma das consequências mais concretas e desestabilizadoras dos danos relacionados com o jogo: o impacto no dinheiro, na dívida, no controlo, no planeamento e na tomada de decisões diárias. A estabilização financeira não é, muitas vezes, uma questão secundária, mas sim uma componente central da recuperação e da segurança.

3. TRABALHAR COM A COMUNIDADE

O capítulo sobre a comunidade alarga o foco para além do indivíduo e destaca a importância dos ecossistemas locais de apoio. Explora como os profissionais podem identificar recursos, construir vias de encaminhamento, criar parcerias, reduzir o isolamento e reforçar as respostas da comunidade aos danos relacionados com o jogo.

4. TRABALHAR COM AS FAMÍLIAS

O capítulo dedicado à família reconhece que a adição ao jogo afeta as relações interpessoais e não apenas os indivíduos. As famílias podem sentir confusão, raiva, culpa, secretismo, exaustão e estigma. Ao mesmo tempo, podem também tornar-se aliadas importantes no apoio e na recuperação, quando orientadas de forma adequada.

5. FACILITAÇÃO NÃO-DIRETIVA

O capítulo sobre a facilitação não diretiva baseia-se numa **ferramenta prática com cartas,** concebida para apoiar o diálogo reflexivo tanto em contextos individuais como em grupo. As cartas atuam em quatro dimensões: explorar **prioridades pessoais**, descobrir **as histórias que nos foram contadas sobre nós próprios**, aprofundar **a consciência emocional** através de perguntas específicas e recorrer a **citações e sugestões** que convidam a novas perspetivas.

Em vez de prescrever uma direção terapêutica, esta ferramenta cria um espaço relacional no qual as pessoas podem abrandar, refletir e articular o que lhes é importante muitas vezes pela primeira vez. Apoia os profissionais na condução de conversas abertas, sem julgamentos e genuinamente centradas na pessoa. As cartas não dizem às pessoas o que pensar ou sentir; oferecem pontos de entrada para a autoexploração, ajudando a passar da pré- contemplação para a consciência e da consciência para a possibilidade de mudança.

Em conjunto, estes cinco capítulos refletem a ideia de que um apoio eficaz não se resume apenas à redução dos sintomas. Trata-se também de restaurar a dignidade, aumentar a compreensão, melhorar o funcionamento, fortalecer as relações e reativar os recursos pessoais e sociais.

0.6. Princípios fundamentais desta metodologia

Embora os cinco capítulos abordem diferentes aspetos da prática, partilham um conjunto comum de princípios. Estes princípios constituem a base ética e metodológica do guia.

1. Prática centrada na pessoa	Colocamos a pessoa antes do problema, do diagnóstico ou do comportamento. Procuramos compreender a experiência vivida e não apenas os sintomas ou as consequências externas.
2. Respeito e não julgamento	Rejeitamos atitudes moralizantes e trabalhamos a partir de uma postura de dignidade, curiosidade e respeito. A vergonha raramente promove uma mudança sustentável; a segurança e a confiança, sim.
3. Compreensão interdisciplinar	Reconhecemos que os danos relacionados com o jogo têm dimensões psicológicas, financeiras, relacionais e sociais. Um apoio eficaz beneficia da colaboração entre diferentes funções profissionais e sistemas.
4. Orientação para os recursos	Não nos focamos apenas nas deficiências, nos riscos ou na patologia. Prestamos também atenção aos pontos fortes, às capacidades, à motivação, aos fatores de proteção e às possibilidades de reconstruir a autonomia.
5. Redução de danos e mudança realista	A mudança raramente é linear. Esta metodologia apoia processos realistas e graduais e valoriza o progresso, a estabilização e o envolvimento, e não apenas os resultados ideais.
6. Participação e autonomia	Sempre que possível, apoiamos o envolvimento ativo da pessoa na definição de objetivos, escolhas e passos. A mudança sustentável é reforçada quando as pessoas sentem que têm controlo e voz.
7. Sensibilidade ao contexto	Reconhecemos que os comportamentos e as dificuldades das pessoas são moldados pela família, pela cultura, pelo historial de traumas, pelas condições sociais, pelo acesso a serviços e pelas realidades financeiras. O contexto é importante.
8. Reflexividade na prática	Os profissionais são encorajados a refletir sobre as suas próprias suposições, respostas emocionais, linguagem, limites profissionais e a influência do estigma no seu trabalho.

0.7. Uma nota sobre a linguagem, a terminologia e as formas de tratamento

A linguagem não é neutra. As palavras que usamos moldam atitudes, expectativas e relações. No campo da dependência, a terminologia pode reforçar o estigma e a distância, ou apoiar a dignidade, o envolvimento e o cuidado.

Por esta razão, esta metodologia utiliza intencionalmente uma linguagem respeitosa, centrada na pessoa e não estigmatizante.

Encorajamos os profissionais a referirem-se a:

- uma pessoa com perturbação do jogo
- uma pessoa que sofre danos relacionados com o jogo
- uma pessoa com um transtorno por uso de substâncias
- um familiar afetado pelo jogo
- uma pessoa em recuperação
- um jovem com problemas de adição ao jogo

Em vez de rótulos como: viciado, abusador, toxicodependente, jogador compulsivo (quando utilizados de forma estigmatizante ou essencialista), limpo/sujo, paciente manipulador ou pessoa não colaboradora.

Sempre que possível, preferimos formulações que descrevam a situação da pessoa sem a reduzir a um diagnóstico, comportamento ou sintoma. Reconhecemos também a importância da precisão na terminologia: «transtorno do jogo» pode ser apropriado num contexto clínico, enquanto «jogo problemático» pode ser mais adequado na prevenção, educação ou intervenção precoce. Termos como «recidiva», «dependência», «uso indevido», «recuperação» e «comorbidade» devem ser utilizados com cuidado e de forma consistente.

Consideramos a linguagem parte da própria intervenção. A terminologia respeitosa não é meramente uma questão de estilo; faz parte da redução do estigma, da construção de alianças e da prática ética.

0.8. Prática sensível ao estigma

Esta metodologia baseia-se no entendimento de que o estigma é um dos principais obstáculos à procura de ajuda, ao envolvimento no tratamento e à recuperação. As pessoas afetadas por danos relacionados com a adição ao jogo podem sofrer estigma público, estigma familiar, estigma institucional e autoestigma. Podem ser vistas como irresponsáveis, desonestas, fracas ou moralmente imperfeitas. Tais atitudes podem atrasar a procura de ajuda, agravar a vergonha e comprometer os esforços de mudança.

O estigma pode também afetar os membros da família, que por vezes são culpados, silenciados ou ignorados. Além disso, os próprios profissionais não estão imunes a crenças estigmatizantes, especialmente quando carecem de formação específica ou trabalham em contextos onde o comportamento relacionado com a adição ao jogo é interpretado principalmente através de uma perspetiva moral.

Por estas razões, encorajamos práticas sensíveis ao estigma em todos os capítulos deste guia. Isto inclui:

- utilizar uma linguagem respeitosa
- evitar suposições e rótulos
- entender a ambivalência como parte da mudança, em vez de como uma «falta de carácter»
- interpretar a resistência com curiosidade, em vez de punição
- reconhecer o impacto da vergonha e do secretismo
- oferecer apoio que proteja a dignidade e a autonomia

Uma abordagem sensível ao estigma não significa minimizar os danos ou evitar a responsabilização. Significa abordar os danos sem desumanizar a pessoa.

0.9. Limites profissionais e âmbito de utilização

Esta metodologia destina-se a ser um recurso prático e educativo. Pode reforçar a compreensão profissional e fornecer ferramentas para uma intervenção de apoio, mas não substitui a avaliação clínica especializada, o diagnóstico psiquiátrico, a psicoterapia, o aconselhamento jurídico ou a consultoria financeira avançada, quando estes forem necessários.

Os profissionais que utilizam este guia são encorajados a manter-se conscientes do seu próprio papel profissional, mandato, formação e limites. Em alguns casos, a intervenção mais responsável pode ser o encaminhamento, o trabalho em conjunto ou a coordenação com outros serviços.

Isto é especialmente importante em situações que envolvam:

- risco agudo de saúde mental

- risco de suicídio ou de autolesão
- sintomas psiquiátricos graves
- violência doméstica
- preocupações com a proteção infantil
- grande vulnerabilidade jurídica
- grave crise de endividamento ou exploração financeira
- condições comórbidas complexas

O guia deve, portanto, ser utilizado como parte de um ecossistema de cuidados mais amplo, e não como um substituto isolado de uma intervenção especializada.

0.10. Como utilizar esta metodologia

Esta metodologia pode ser utilizada de várias formas, dependendo do contexto e das necessidades do leitor. Pode ser utilizada como recurso de formação para profissionais e prestadores de cuidados, como quadro para a discussão interdisciplinar, como fonte de ferramentas e ideias para o trabalho direto com os beneficiários, como apoio ao desenvolvimento de serviços e à conceção de programas, ou como recurso de reflexão para equipas que trabalham com danos relacionados com o jogo.

Os leitores podem optar por seguir a metodologia na ordem ou concentrar-se primeiro nos capítulos mais relevantes para a sua função. No entanto, encorajamos os utilizadores a lerem, pelo menos, este capítulo introdutório e o capítulo sobre psicoeducação antes de avançarem seletivamente pelo guia, uma vez que estas secções fornecem a linguagem comum e a base conceptual para o resto do material.

A metodologia deve ser utilizada de forma ativa, e não passiva. Ela convida à reflexão, à adaptação, ao diálogo e à aplicação contextual. Não pretendemos que seja seguida mecanicamente. Em vez disso, convidamos os profissionais a utilizá-la como um quadro de referência que apoia uma prática informada, respeitosa e flexível.

0.11. Sobre o glossário

Uma vez que esta metodologia reúne conceitos de estudos sobre dependência, saúde mental, coaching financeiro, trabalho familiar, prática comunitária e facilitação, a terminologia é importante. Para garantir a consistência e a clareza, está incluído um glossário geral no final da metodologia.

Recomendamos a utilização do glossário principal como referência ao longo dos cinco capítulos, de modo a evitar repetições. Quando necessário, os capítulos individuais podem também incluir uma breve lista de termos-chave utilizados nesse capítulo para facilitar a leitura e a orientação.

0.12. Nota final

Esta metodologia foi criada a partir da convicção de que os danos relacionados com a adição ao jogo merecem respostas mais humanas, mais interligadas e mais práticas. As pessoas afetadas por problemas relacionados com o jogo não precisam apenas de informação, nem de controlo, nem só de encaminhamento. Precisam de relações, estruturas e intervenções que reconheçam a complexidade da sua realidade.