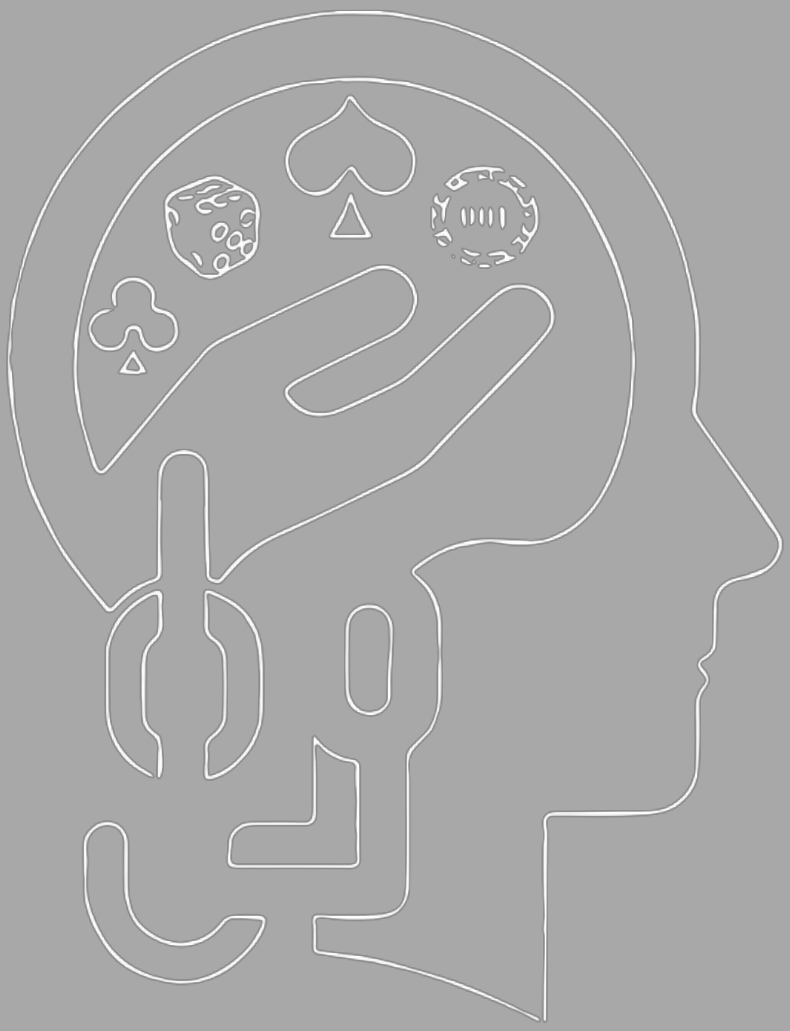


Play your cards right

Glossário Geral

Metodologia Interdisciplinar Integrada para os Danos Relacionados com o Jogo

2025

Sobre este glossário

Este glossário reúne os termos-chave utilizados nos cinco capítulos da metodologia «Play Your Cards Right»: psicoeducação, aconselhamento financeiro, trabalho comunitário, trabalho com famílias e facilitação não diretiva. Destina-se a servir de referência comum para promover a coerência, a clareza e a compreensão interdisciplinar entre os profissionais que utilizam este guia.

Os termos estão organizados por ordem alfabética e baseiam-se em perspetivas clínicas, financeiras, sistémicas e de prática comunitária. Quando um termo tem um significado específico num determinado capítulo, esse contexto é refletido na definição.

Os leitores são encorajados a consultar as introduções de cada capítulo para obterem contexto adicional sobre a forma como conceitos específicos são aplicados em cada área de prática.

A

Termo	Definição
TDAH	Uma perturbação do desenvolvimento neurológico que afeta a atenção, o autocontrolo e a impulsividade. As pessoas com TDAH podem ser mais suscetíveis a comportamentos de risco, incluindo o jogo.
Dependência	Uma perturbação crónica caracterizada pela busca compulsiva de uma atividade ou substância, apesar das consequências negativas. O jogo é uma forma de dependência comportamental.
Criação de alianças	Processo de criação de parcerias e cooperação entre instituições, organizações e cidadãos para alcançar objetivos comuns.
Altruísmo (terapia de grupo)	Ganhar ao dar. Os membros descobrem a sua capacidade de ajudar os outros, recuperando a autoestima.
Ambivalência	É quando se tem dois sentimentos opostos em relação à mesma coisa, ao mesmo tempo. É aquele sentimento de «Sim, mas não», em que o coração ou a mente são puxados em duas direções diferentes.
Ambiguidade	É quando algo não é claro porque pode significar mais do que uma coisa.
Anedonia	Incapacidade de sentir prazer em atividades que antes eram agradáveis, frequentemente associada à depressão e aos vícios.
Ansiedade	Preocupação e/ou medo excessivos sentidos por quem sofre de dependência, frequentemente agravada por perdas financeiras ou consequências sociais negativas.
Ativos	Bens imóveis, dinheiro ou recursos que podem ser convertidos em dinheiro. Exemplos incluem casas, poupanças, ações e propriedade intelectual.
Atitude	«A Parte Oculta» A atitude é o seu «GPS» interno. É a forma como pensa e se sente em relação a algo antes mesmo de mover um músculo. É constituída pelas suas crenças, pelos seus preconceitos e os teus valores. É invisível e de longo prazo, mas pode mudar com o tempo.

B

Termo	Definição
Backloading	A abordagem «Experiência em primeiro lugar» O backloading consiste em «lançar» os participantes diretamente para o meio da ação. Deixa-os viver a experiência, cometer erros e sentir as «crises» e, só depois, explica a teoria durante a sessão de reflexão. Isto é ideal para: • Momentos «Aha!»: quando se pretende que os participantes percebam algo por si próprios. • Simulações de papéis: mantém o drama e as emoções «reais», porque os participantes não ficam a pensar demasiado na teoria. Pensamento crítico: obriga-os a serem «curiosos» e a encontrarem as suas próprias soluções.
Ajuda financeira	Ajuda financeira recebida da família ou de amigos para cobrir perdas causadas pelo jogo, o que pode permitir que o comportamento de jogo continue.
Balanço	Um relatório que apresenta os ativos, os passivos (dívidas) e o património líquido de uma pessoa ou organização.
Gestão do saldo	Estratégias para distribuir e gerir eficazmente os fundos destinados ao jogo, incluindo a definição de orçamentos, limites por sessão, limites máximos de ganhos/perdas e manutenção de registos.
BCT (Terapia Comportamental de Casais)	Uma abordagem baseada em evidências para casais afetados pelo vício, centrada na melhoria da comunicação, na reconstrução da confiança e no apoio à sobriedade.
Comportamento	«A parte visível» O comportamento é a ação. É o que uma câmara gravaria. É o que realmente faz numa situação. • É visível: todos podem ver, ouvir ou sentir o seu comportamento. É de curto prazo: podes mudar o teu comportamento num segundo, mesmo que a tua atitude permaneça a mesma.
Aposta	Um acordo em que se arrisca dinheiro ou algo de valor no resultado de um evento incerto. Inclui a previsão, as probabilidades e a recompensa potencial.
Perturbação bipolar	Uma condição de saúde mental caracterizada por episódios alternados de mania e depressão. Durante os episódios maníacos, o aumento da impulsividade pode levar ao jogo excessivo.
Orçamento	Um plano financeiro que detalha as receitas e as despesas ao longo de um período específico, utilizado para acompanhar e controlar os recursos financeiros.

C

Termo	Definição
Fluxo de caixa	O movimento de dinheiro que entra e sai do bolso ou das contas bancárias, incluindo receitas e despesas.
Catarse	A libertação terapêutica de emoções reprimidas num ambiente de grupo seguro, proporcionando alívio e permitindo uma maior compreensão.
TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)	Tratamento psicológico que ajuda os indivíduos a identificar e a alterar pensamentos e comportamentos desadaptativos relacionados com a dependência.

Perguntas circulares	Uma técnica de terapia sistémica que explora a forma como os diferentes membros da família se percebem uns aos outros e percebem o problema, permitindo uma compreensão a partir de múltiplas perspetivas.
Codependência	Um padrão relacional em que os membros da família se envolvem excessivamente no comportamento do jogador, perdendo de vista as suas próprias necessidades e facilitando o vício.
Distorções cognitivas	Pensamentos ou crenças irracionais que reforçam o comportamento de jogo, tais como a ilusão de controlo ou a falácia do jogador.
Reestruturação cognitiva	Técnica utilizada na terapia para substituir pensamentos disfuncionais por outros mais racionais e adaptativos.
Comorbidades	A coexistência de dois ou mais distúrbios na mesma pessoa. As comorbidades no vício do jogo incluem depressão, ansiedade, perturbações de personalidade e TDAH.
Abordagem Comunitária	Estratégia que envolve atores locais, instituições e cidadãos na conceção, implementação e avaliação de intervenções.
Intervenção comunitária	Processo que envolve diversos atores da comunidade para prevenir, detetar e abordar coletivamente problemas sociais ou de saúde.
Resiliência comunitária	Capacidade de uma comunidade para se adaptar a crises e recuperar-se delas, mantendo a coesão social e a funcionalidade.
Comportamento compulsivo	Ações repetitivas e incontroláveis, tais como o jogo excessivo, apesar de se saber que causam danos.
Estratégias de enfrentamento	Técnicas desenvolvidas para lidar com fatores desencadeantes, emoções e stress sem recorrer ao jogo.
Correctiva Recapitulação	O processo de terapia de grupo em que conflitos familiares do passado são revividos , mas resolvidos de forma corretiva no ambiente seguro do grupo.
Desejo	Um impulso forte e difícil de controlar para jogar, frequentemente desencadeado pelo stress, pela publicidade ou por ambientes relacionados com o jogo.
Ciclo de Mudança	Modelo que descreve o processo de abandono de um comportamento viciante, incluindo pré-contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção e, por vezes, recaída.

D

Termo	Definição
Dívida (Passivo)	Obrigações financeiras que têm de ser pagas, tais como empréstimos, hipotecas ou dinheiro devido a amigos.
Espiral da dívida	O ciclo crescente de pedir dinheiro emprestado para cobrir perdas no jogo, levando a níveis de dívida incontroláveis.
Descentralização	Distribuição do poder, das responsabilidades e da tomada de decisões entre diferentes atores, em vez de concentrá-los numa única autoridade.
Equilíbrio decisório	Uma ferramenta psicológica que ajuda os indivíduos a ponderar os prós e os contras de jogar versus deixar de jogar, proporcionando clareza sobre a sua motivação para a mudança.
Negação	Recusa em reconhecer o problema ou a sua gravidade; um mecanismo de resistência comum em contextos de dependência.
Depressão	Um distúrbio do humor caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse e sentimentos de inutilidade. Frequentemente observado em conjunto com a dependência do jogo.

Desintoxicação digital	Limitar ou eliminar completamente o acesso a plataformas de jogo online para reduzir o risco de recaída.
Desenvolvimento da discrepância	Uma técnica de entrevista motivacional que ajuda o cliente a reconhecer a discrepância entre o comportamento atual e os objetivos desejados.
Dopamina	Um neurotransmissor que desempenha um papel fundamental no sistema de recompensa do cérebro. É libertado durante as atividades de jogo e na antecipação das mesmas.
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5.ª edição. Utilizado para diagnosticar transtornos mentais, incluindo o transtorno do jogo como um vício comportamental.
Diádico	Refere-se a uma relação entre duas pessoas — na psicoterapia, frequentemente a díade terapeuta-cliente ou pai/mãe-filho.

E

Termo	Definição
Fundo de emergência	Poupanças reservadas para despesas imprevistas, tais como reparações ou despesas médicas.
Sobrecarga emocional	Sentimentos avassaladores de vergonha, culpa ou arrependimento resultantes de perdas financeiras significativas e relações tensas devido ao jogo.
Facilitação	Comportamentos de familiares que, inadvertidamente, sustentam ou protegem o jogador das consequências do seu vício (pagar dívidas, inventar desculpas, mentir em seu nome).
Erro do «quase acerto»	A ilusão de que uma perda que esteve quase a ser um ganho é um sinal de sucesso iminente.
Prática baseada em evidências	Modelo de intervenção baseado na utilização de evidências científicas e métodos comprovados para garantir a eficácia.
Valor esperado (EV)	Uma medida do resultado médio a longo prazo de uma aposta.

F

Termo	Definição
Moedas fiduciárias	Moedas emitidas pelo Estado que não são respaldadas por uma mercadoria física. O seu valor deriva da confiança na autoridade emissora.
Evasão financeira	Ignorar ou adiar responsabilidades financeiras, tais como contas por pagar, para se concentrar em atividades de jogo.
Colapso financeiro	O colapso total da estabilidade financeira de um indivíduo devido ao jogo excessivo.
Desespero financeiro	Um estado psicológico desencadeado por perdas avassaladoras no jogo, frequentemente associado à desesperança e a decisões financeiras arriscadas.
Facilitadores financeiros	Indivíduos ou sistemas (tais como empréstimos até ao dia do pagamento) que apoiam indiretamente o , ao proporcionar-lhe acesso a fundos.
Gestão financeira	Técnicas para gerir eficazmente os rendimentos e as despesas, de forma a minimizar os danos decorrentes do jogo e a recuperar a estabilidade financeira.
Ruína financeira	Grave instabilidade financeira ou falência pessoal resultante de repetidas perdas no jogo e do acúmulo de dívidas.

FOMO (Medo de Perder Algo)	Ansiedade em relação a perder oportunidades ou recompensas, o que pode levar a um comportamento de jogo compulsivo.
Execução forçada	Um processo legal em que um credor executa uma sentença judicial para recuperar dívidas, frequentemente envolvendo a apreensão de bens ou o penhoramento de salários.
Execução hipotecária	Um tipo de execução forçada relacionado com empréstimos garantidos, em que o credor toma posse e vende o bem dado em garantia quando o devedor entra em incumprimento.
Abordagem «Map First»	A abordagem «Map First» O frontloading consiste em apresentar o contexto, as regras, a teoria e os objetivos antes do início do exercício. Isto é mais adequado para: • Segurança: quando a situação pode tornar-se perigosa (como uma caminhada ou um desafio físico). • Reduzir a ansiedade: se o grupo estiver muito nervoso ou precisar de se sentir «especialista» antes de agir. Competências técnicas: quando não conseguem, literalmente, realizar a tarefa sem conhecimentos específicos.

G

Termo	Definição
Gam-Anon	Um grupo de apoio entre pares para familiares e amigos afetados pelo transtorno de jogo de um ente querido.
Jogadores Anónimos (GA)	Um grupo de apoio entre pares, baseado nos 12 passos, para pessoas com transtorno de jogo, que oferece apoio mútuo para a recuperação.
Jogo	O ato de apostar dinheiro ou bens de valor num resultado incerto.
Dependência do Jogo / Transtorno do Jogo	Uma condição de saúde mental reconhecida, caracterizada pela incapacidade de controlar o comportamento de jogo, apesar das consequências negativas.
Dívidas de jogo	Dinheiro em dívida como resultado direto de atividades de jogo, incluindo empréstimos pessoais, saldos de cartões de crédito ou apostas não pagas.
Induzida pelo jogo falência	Insolvência legal declarada como resultado direto da acumulação de devido ao comportamento de jogo.
Genograma	Um mapa familiar desenvolvido por Murray Bowen que visualiza a estrutura familiar, as relações e os padrões de comportamento ao longo de, pelo menos, três gerações.
Boas práticas	Uma experiência bem-sucedida que pode ser replicada noutros contextos devido à sua eficácia comprovada e aos seus resultados positivos.
Coesão do grupo	A atração que os membros sentem pelo seu grupo e uns pelos outros — um fator-chave nos resultados da terapia de grupo.
Modelo GROW	Um quadro utilizado no coaching para definir e alcançar objetivos: Objetivo, Realidade, Opções, Vontade.

H

Termo	Definição
Redução de danos	Abordagem que se centra na minimização dos efeitos negativos do jogo, sem insistir imediatamente na abstinência total.

Lazer Saudável	Utilização do tempo livre em atividades que promovem o bem-estar físico, mental e social: desporto, cultura, voluntariado.
Comportamentos financeiros ocultos	Ocultar transações financeiras ou dívidas ao parceiro ou à família para cobrir perdas relacionadas com o jogo.
Homeostase	A tendência de um sistema (incluindo uma família) para manter a estabilidade e resistir à mudança, mesmo quando o equilíbrio é disfuncional.
Desesperança	Um profundo sentimento de desespero e falta de otimismo, que surge frequentemente após perdas financeiras significativas ou dificuldades relacionadas com o jogo.
Colaboração horizontal	Cooperação modelo em que todos os os intervenientes contribuemem igual medida, partilhando responsabilidades e a tomada de decisões.
Vantagem da casa	A vantagem matemática do casino sobre os jogadores, expressa como uma percentagem.

I

Termo	Definição
Ilusão de controlo	A crença errada de que uma pessoa pode influenciar o resultado de um jogo de azar.
Ilusão de reembolso rápido de empréstimos	A crença errada de um jogador de que os empréstimos contraídos para jogar serão rapidamente recuperados através de ganhos futuros.
Impulsividade	Tendência para agir rapidamente e sem controlo, levando frequentemente a apostar sem considerar os riscos.
Rendimento	Dinheiro auferido através do trabalho, de investimentos ou de outras atividades que aumentam património líquido sem criar uma obrigação de reembolso.
Transmissão intergeracional	O processo pelo qual traumas não resolvidos, padrões relacionais ou comportamentos de dependência são transmitidos de uma geração para a seguinte.

J

Termo	Definição
Registo diário	Escrever diariamente sobre pensamentos, contextos e comportamentos relacionados com o jogo, útil para identificar padrões, fatores desencadeantes e progressos.

L

Termo	Definição
Liquidez	A capacidade de converter rapidamente ativos em dinheiro.
Perseguição de Perdas	Um padrão compulsivo de aumentar as apostas na tentativa de recuperar perdas anteriores. Amplamente considerado como uma característica distintiva do jogo compulsivo.

M

Termo	Definição
Minimização	Minimizar as consequências do comportamento de jogo, frequentemente como mecanismo de resistência.
Alocação inadequada de recursos	Desviar dinheiro de despesas essenciais (por exemplo, educação, cuidados de saúde) para o jogo.
Gestão financeira Problemas	Incapacidade de elaborar um orçamento ou de estabelecer prioridades nas despesas devido ao vício do jogo, resultando no incumprimento de responsabilidades financeiras.
Monitorização	Processo contínuo de verificação da eficiência e eficácia, através da identificação de conquistas e pontos fracos e da recomendação de medidas corretivas.
Entrevista Motivacional (EM)	Um método centrado no cliente e orientado para objetivos, destinado a reforçar a motivação intrínseca para a mudança, através da exploração e resolução da ambivalência.
MST (Terapia Multissistémica)	Uma abordagem holística que envolve todos os sistemas que influenciam o indivíduo — família, pares, comunidade — para apoiar a recuperação.
Grupo de Apoio Mútuo	Grupo formado por pessoas afetadas por um problema comum, que prestam ajuda mútua e apoio à recuperação.

N

Termo	Definição
Consequências negativas	Consequências negativas do jogo, incluindo dívidas, perda do emprego ou das relações pessoais.
Trabalho em rede	Metodologia participativa para a construção de espaços interprofissionais destinados a abordar situações complexas através da partilha de recursos e da colaboração.

O

Termo	Definição
Jogos de azar offline	Jogos de azar que decorrem em locais físicos, tais como casinos, lojas de apostas ou pontos de venda de lotaria.
Jogos de azar online	Atividades de jogo realizadas através da Internet, incluindo casinos online, apostas desportivas, póquer e sites de lotaria.

P

Termo	Definição
Jogo patológico	Um termo mais antigo para «Perturbação do Jogo»: uma forma grave de dependência do jogo que envolve perda persistente de controlo e consequências negativas significativas.
Deterioração pessoal	A deterioração do bem-estar físico, mental e emocional em resultado do vício.
Perturbações de personalidade	Grupos de perturbações mentais caracterizados por padrões disfuncionais de pensamento, comportamento e relacionamento que podem contribuir para a vulnerabilidade aos vícios.
Horizonte de planeamento	O período de tempo durante o qual se realiza o planeamento financeiro, que pode variar entre orçamentos diários e anuais.

Córtex pré-frontal	A região do cérebro responsável pela tomada de decisões, pelo autocontrolo e pelo pensamento racional. Disfunções nesta área podem contribuir para a impulsividade e a dependência.
Prevenção	Ações destinadas a evitar ou reduzir o risco de desenvolver um vício: universais, seletivas ou indicadas.
Probabilidades	Cálculos matemáticos que medem a probabilidade de resultados, essenciais para compreender as probabilidades no jogo.
PTSD (Síndrome de Stress Pós-Traumático)	Uma perturbação de saúde mental que se desenvolve após se ter vivido ou testemunhado um evento traumático. Pode aumentar a suscetibilidade a comportamentos de dependência.

R

Termo	Definição
Teste de Realidade	Estratégia cognitiva para verificar a validade de pensamentos ou crenças relacionados com o jogo.
Programa de recuperação	Conjunto de medidas, incluindo terapia e apoio social, destinadas a ajudar a pessoa a superar a sua dependência.
Reestruturação de pensamentos	O processo de avaliar e alterar as causas percebidas de um acontecimento, com o objetivo de corrigir distorções cognitivas e desenvolver uma perspetiva mais precisa.
Recaída	O regresso ao comportamento de dependência após um período de abstinência, frequentemente desencadeado pelo stress, pela exposição a estímulos relacionados com o jogo ou por questões emocionais não resolvidas.
Resistência	Uma parte natural do processo de mudança, em que um cliente pode manifestar negação, minimização ou ambivalência em relação à alteração do seu comportamento.
Mapeamento de recursos	Identificação e análise dos recursos comunitários para coordenar esforços e evitar duplicações.
Retorno sobre o investimento (ROI)	O ganho ou perda gerado por um investimento em relação ao seu custo.
Fantasia do Grande Prémio	A fantasia de ganhar uma grande quantia de dinheiro, que alimenta o comportamento de jogo.
Gestão de risco	Estratégias para minimizar os riscos financeiros, tais como estabelecer limites ao jogo ou diversificar os investimentos.

S

Termo	Definição
Autoexclusão	Um processo voluntário em que os indivíduos solicitam ser banidos de plataformas de jogo online ou físicas para prevenir o jogo compulsivo.
Serotonina	Um neurotransmissor que desempenha um papel fundamental na regulação do humor, do sono e do apetite. Níveis baixos de serotonina têm sido associados à depressão, à impulsividade e a comportamentos compulsivos.
Atividades paralelas	Fontes de rendimento adicionais exercidas a par da atividade profissional principal, que oferecem flexibilidade e a oportunidade de ganhar dinheiro extra.

Objetivo SMART	Um objetivo específico, mensurável, alcançável, relevante e com prazo definido, concebido para proporcionar clareza e foco.
Capital social	Rede de relações, normas e confiança que possibilita a cooperação e a ação coletiva no seio de uma comunidade.
Reintegração social	Processo através do qual os indivíduos afetados pela dependência são reintegrados nos ambientes sociais, familiares e laborais.
Diálogo socrático	Técnica terapêutica que utiliza perguntas orientadas para ajudar os indivíduos a explorar e avaliar os seus pensamentos e crenças.
Estigma	A desaprovação social ou as atitudes negativas dirigidas a indivíduos com dependência do jogo, levando frequentemente à vergonha, ao secretismo e à relutância em procurar ajuda.
Estresse	Uma resposta fisiológica e psicológica a situações desafiantes. O stress crónico pode aumentar a vulnerabilidade ao jogo compulsivo como mecanismo de defesa.
Consumo de substâncias	O consumo compulsivo de drogas ou álcool, frequentemente associado ao jogo como forma de lidar com o stress, as emoções ou as perdas financeiras.
Superstições	Crenças erradas de que determinadas ações, objetos ou rituais podem influenciar os resultados do jogo, reforçando o pensamento irracional e o comportamento de risco.
Portador dos sintomas	O membro da família que carrega a tensão não resolvida da família através do seu comportamento sintomático — em famílias com problemas de jogo, normalmente o jogador.
Terapia Familiar Sistémica	Uma abordagem terapêutica que encara a família como um sistema interligado; a mudança numa parte afeta o todo.

T

Termo	Definição
Tolerância	A necessidade de jogar com maior frequência ou em quantidades maiores para obter o mesmo nível de satisfação.
Trauma	Uma resposta psicológica e emocional a um acontecimento profundamente angustiante ou perturbador que ultrapassa a capacidade de uma pessoa para lidar com a situação.
Fator desencadeante	Uma situação, emoção ou fator externo que provoca desejos ou impulsos de jogar, podendo levar a uma recaída.
Gestão de gatilhos	Identificar e gerir os gatilhos emocionais, situacionais ou ambientais que conduzem a comportamentos de risco, como o jogo.
Ferramentas para a restrição do jogo	Tecnologias ou práticas, tais como programas de autoexclusão ou limites de gastos, para restringir as atividades de jogo.

U

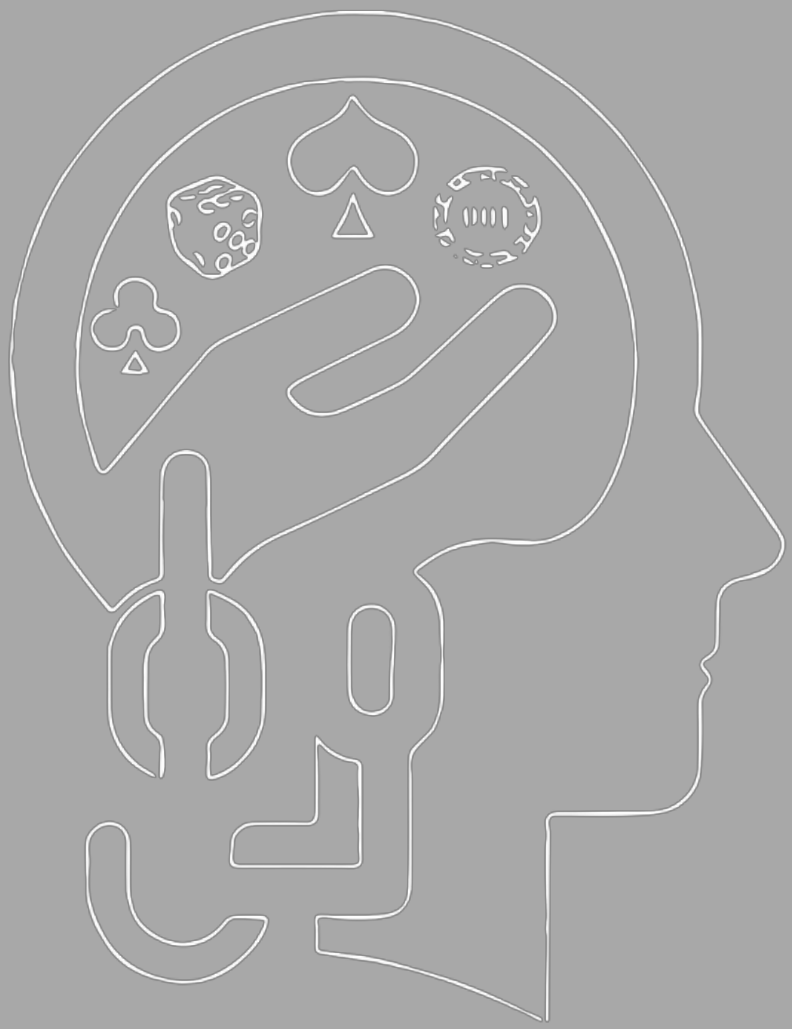
Termo	Definição
Universalidade (terapia de grupo)	Fator terapêutico de Yalom: a descoberta, na terapia de grupo, de que não se está sozinho — outras pessoas partilham os mesmos medos, vergonha e dificuldades.

V

Termo	Definição
Valor Líquido (Património Líquido)	A diferença entre o total de ativos e o total de passivos; um indicador de saúde financeira.
Reforço variável	Um princípio jogo em que as recompensas ocorrem de forma imprevisível, o que leva a comportamentos compulsivos.
Volatilidade	O grau de variação nos resultados financeiros, frequentemente associado ao jogos de azar e investimentos.
Vulnerabilidade	Estados emocionais ou circunstâncias de vida que aumentam o risco de desenvolver uma dependência, tais como o stress, o trauma ou a falta de apoio social.

W

Termo	Definição
Síndrome de abstinência	Um conjunto de sintomas psicológicos e físicos — tais como irritabilidade, depressão e ansiedade — que surgem após a interrupção do jogo.



Play your cards right