

# ÍNDICE

## 9 Prefácio

*João Castel-Branco Goulão*

## 13 Prefácio

*Mark Griffiths*

## 15 Preâmbulo

## 17 Primeira Parte

### Introdução aos conceitos de jogo e de jogo patológico

- 21 1. O jogo *online*
- 35 2. Os fatores de risco individuais, estruturais e situacionais
- 67 3. O jogo *offline*
- 83 4. O jogo misto e os jogadores mistos (*offline* e *online*)
- 89 5. O *continuum* de risco ou a progressão do problema de jogo (recreativo-abusivo-patológico)

## 97 Segunda Parte

### O tratamento: linhas orientadoras

- 99 1. Dados gerais, classificação e fatores de risco
- 139 2. Principais abordagens e técnicas na ajuda ao jogador patológico
- 153 3. Intervenção e primeira consulta: a importância do jogador, das pessoas significativas e do contrato terapêutico

181	4. As primeiras consultas: linhas orientadoras
211	5. Prevenção e gestão de <i>cravings</i> , <i>urges</i> e vontades de apostar
223	6. O mundo à parte dos jogos de vídeo ou <i>gaming</i> e respetivo tratamento
235	7. O jogo responsável
<b>241</b>	<b>Conclusão</b>
<b>245</b>	<b>Casos individuais</b>
<b>283</b>	<b>Glossário</b>
<b>289</b>	<b>Referências bibliográficas</b>

# 1. O JOGO *ONLINE*

O jogo *online* emerge, naturalmente, associado à evolução das novas tecnologias ligadas à informática e à Internet. O desenvolvimento do jogo *online* é tão forte e fulgurante quanto o desenvolvimento destas novas redes de comunicação e respetiva facilidade de acesso. Segundo a Comissão Europeia, no seu projeto Alice Rap (2012), na Europa, em 2011, o mercado do jogo valia 82 mil milhões de euros. O mercado do jogo *online* valia 9,8 mil milhões de euros, e espera-se uma taxa de crescimento de 45% entre 2010 e 2015, sendo de 50% nas apostas desportivas e de 100% para «jogos estatais/sociais». Também se afirma que nos países-membros existiriam as seguintes percentagens: 0,1% a 0,8% de jogadores patológicos, 0,1% a 2,2% de jogadores problema, entre a população adulta. Estas previsões tendem a confirmar-se, em particular no que respeita ao volume do negócio e à quantidade de jogadores *online*. Quanto maior a quantidade de apostadores, maior a proporção de jogadores com problemas, a não ser que os promotores de jogo e o próprio Estado português adotem as boas práticas no que respeita à prevenção do jogo, redução de riscos e minimização de danos.

O jogo *online* divide-se em duas categorias principais: a) o jogo *online* sem ser a dinheiro, que se definiu como *gaming*, sendo os jogadores deste tipo específico, mas muito vasto, os *gamers*; e b) o jogo *online* a dinheiro, que se subdivide, essencialmente, em apostas desportivas, póquer e casinos virtuais. O jogo da bolsa poderia incluir-se como uma categoria distinta do jogo *online* a dinheiro.

Temos, por exemplo, os seguintes tipos de jogos em função do dinheiro gasto:

- **demonstração** — similares a jogos a dinheiro, póquer, apostas, etc., mas com uso de moeda fictícia, usualmente obtida de modo fácil. É uma porta de entrada no jogo a dinheiro;
- **grátis** (*free to play* ou *f2p*) — sem custo inicial ou mensalidade fixa. Assente em microtransações, ou seja, dinheiro real usado pontualmente, seja para desbloquear funções avançadas, ou vantagens competitivas ou até meramente cosméticas. Como exemplos temos os jogos sociais. Muitos usam mecânicas baseadas na passagem do tempo real e com recurso a pagamentos pontuais, podendo esses pagamentos ser anulados ou acelerados;
- **pagos** — com um custo inicial e/ou pagamento de uma mensalidade fixa. É exemplo *World of Warcraft*;
- **modelos híbridos** — mensalidade para acesso a um conjunto de funcionalidades em jogos *f2p* ou microtransações para aceder a itens ou conteúdo exclusivo em jogos pagos.

## O JOGO ONLINE SEM SER A DINHEIRO: O GAMING E O GAMER

*Gaming* pode designar o conjunto de tudo o que respeite ao jogo, mas é cada vez mais utilizado para referir o jogo *online* sem ser a dinheiro.

Quando se fala em jogo *online* sem ser a dinheiro, estamos a utilizar uma força de expressão com um significado muito dúbio. De facto, o utilizador deste tipo de jogo gasta pouco ou nenhum dinheiro comparado com o jogo *online* de apostas. O *gamer* pode pagar uma mensalidade que raramente ultrapassa os 20 euros ou comprar material (armamento, competências...) que acelera ou potencia o seu desempenho no jogo. Mesmo em jogos como o *Farmville* ou o *Candy Crush* isto é possível. De referir, a propósito, que a empresa que desenvolveu a versão para Windows Phone faturou, em 2012, a quantia de 1,33 mil milhões de dólares, sendo que só uma minoria dos jogadores paga com intuito de ter bónus ou de acelerar a progressão no jogo. Os valores envolvidos nestas operações são muito significativos. Por outro lado, existe toda a componente de criação, produção e comercialização de consolas e respetivos jogos, para além das aplicações informáticas. Falamos de uma indústria crescente, geradora

de muito emprego e dinheiro, de forte especialização profissional e com clientes muito exigentes. Tomei conhecimento, lendo, há uns anos, a *Economist*, de que o total da indústria dos jogos de vídeo já ultrapassara a indústria cinematográfica de Hollywood.

## JOGOS DE DEMONSTRAÇÃO, JOGOS NAS REDES SOCIAIS E OUTROS

Pode dizer-se, sem qualquer exagero, que todos os sítios de jogo possuem, de uma forma ou de outra, a possibilidade de jogar e apostar sem ser a dinheiro. Os objetivos destes sítios são diversos: ensinar a jogar para depois apostar, criar o conceito de como se joga, qual o retorno, quais as competências a desenvolver e, claro, gerar divertimento. Segundo alguns estudos recentes, no que diz respeito aos jogos sem ser a dinheiro, tem existido alguma polémica em relação aos prémios de retorno, por estes serem superiores aos atribuídos no jogo a dinheiro real. Este tipo de ação pode ter duas interpretações. A primeira é a de que seria normal devolver prémios elevados para fomentar a boa disposição e a componente lúdica, visto ser, de facto, a brincar. Por outro lado, nesta forma de promover o jogo através de uma aprendizagem e concetualização do modelo, existiria uma *perversão da realidade*, pois, quando o jogador apostasse a dinheiro real, o retorno dos prémios seria muito inferior ao esperado.

Os jogos nas redes sociais começaram o seu grande desenvolvimento com o *Farmville*. Quem não ouviu falar dos excessos de algumas pessoas que regavam as hortas a meio de jantares, entre amigos ou no trabalho? Também se podem comprar tomates ou o que se quiser de forma a acelerar as culturas e o desenvolvimento do projeto. Estes jogos evoluíram, e hoje já se pode apostar a dinheiro de forma ainda mais evidente.

Os jogos acessíveis nos *iPhones* ou *smartphones*, como o *Angry Birds* e o *Candy Crush*, possuem todas as características aditivas dos jogos *online*. São jogados essencialmente por mulheres, que procuram neste género de atividade a evasão, o alheamento e o efeito quase hipnótico da repetição e evolução num jogo relativamente fácil de executar, pelo menos até certo nível. Lembramos o leitor menos informado de que estes jogos se pagam a partir de determinado nível de evolução.

Segundo Docktorman E., na revista *Time*, de novembro de 2013, o jogo com aplicação para telemóveis *Candy Crush* já foi jogado 151 mil milhões de vezes desde que foi lançado, cerca de um ano antes, sendo o primeiro jogo a estar no topo em simultâneo nos telemóveis e no Facebook, com 1 em cada 23 utilizadores do Facebook a jogar. Segundo a *Think Gaming*, existe uma faturação de 875,382 dólares por dia para a empresa sueca King, que gere o jogo e os assinantes dos níveis superiores. Numa investigação (Ask Your Target Market, <http://anytime.com/>) com mil participantes neste jogo, 32% afirmaram ignorar amigos ou família, 28% fizeram-no durante o horário laboral, 10% tiveram conflitos significativos e 30% classificaram-se como dependentes. São sobretudo mulheres entre os 20 e os 55 anos que jogam este tipo de jogo.

É, com certeza, pouco provável que existam muitos casos de dependência neste tipo de jogos, mas fácil se tornará que, em determinados momentos da vida pessoal, conjugados com situações económicas difíceis, se dê uma maior tendência para o excesso ou alguma troca de prioridades na vida destas pessoas, em consequência do comportamento de jogo.

### **Os videogames: os MMORPG, os FPS, os MOBA e outros**

Existe outra categoria muito popular e representativa que corresponde a toda a panóplia de videojogos e de jogos «sem ser a dinheiro», que vão de jogos de demonstração, jogos em redes sociais, jogos de estratégia aos célebres *massive multiplayer role playing games* (MMORPG), como o *World of Warcraft* (WOW), que contava com mais de 11,5 milhões de subscritores oficiais em 2007 (Mottram & Fleming, 2009), sem entrar em linha de conta com outros como o atual *LoL* (*League of Legends*), também denominados *multiplayer online battle arena* (MOBA), ou o *Star Wars*, o *Grand Theft Auto* e outros ainda, como *first person shooters* (FPS) ou *Call of Duty*. Em geral, o jogador controla a sua personagem, que tem diversas capacidades e tarefas e vai interagindo com as personagens dos outros jogadores em atividades de agressão ou de aliança com o objetivo de se fortalecer. Durante o jogo, a personagem vai progredindo.

Estes avatares, verdadeiras extensões do jogador, vão-se tornando mais fortes e subindo no estatuto e *ranking* nacional ou internacional. De acordo com a obra anteriormente citada, os traços mais salientes do perfil do jogador MMORPG são os seguintes: tem cerca de 25 anos, é homem (90%), joga em média 25 horas por semana, jogando o RPG durante dois anos. Tem como principais motivações: em primeiro lugar, a realização (*achievement*) e progressão nas competências, na aquisição de armamento e na liderança; em segundo, a dimensão social e o compromisso que estabelece com os outros, assim como o estatuto alcançado; e, por fim, a imersão que representa tanto o mergulhar no mundo da fantasia como a forte identificação com a personagem. Conheci vários casos em que jogar 60 horas semanais ou mais é visto pelos próprios como algo de normal e nunca uma situação em que o pedido de ajuda não tivesse origem nos familiares, ou seja: nunca foi o jovem *gamer* a achar que estava com problemas que precisassem de ser resolvidos com ajuda profissional.

Estudos epidemiológicos, efetuados na Alemanha, revelam que entre 1,5% e 3,5% dos utilizadores de Internet e jogos de vídeo denotam sintomas de uso excessivo ou dependência do computador ou jogos de vídeo, estando este distúrbio associado a depressão, ansiedade e fracos resultados escolares (Peukert, Sieslack, Barth & Batra, 2010). As consultas solicitadas foram iniciadas, em geral, por familiares, sobretudo mães (86%). Os adolescentes evidenciavam: fracos resultados escolares e isolamento social (48%); falta de controlo (38%) e conflitos com a família (33%); dois terços dos participantes eram do género masculino, com uma média de idade de 22 anos, preenchendo os critérios de jogador patológico, sendo caracterizados por um número excessivo de horas de jogo e de preocupação com o mesmo, desemprego e stresse (Beutel, Hoch, Wolfling & Muller, 2011).

Os RPG consistem essencialmente no desenvolvimento de personagens, de um avatar que se vai tornando mais poderoso, que vai integrando equipas, sendo líder ou não dos famosos *guilds* ou clãs, construindo alianças e alcançando um estatuto/*ranking* elevado, o que se traduziu num grande esforço em investimento, horas de jogo, perícia, etc. Frequentemente está afixado o número total de horas despendido com aquele jogo, sendo comum situar-se na casa dos vários milhares. O mundo em que se desenrola o jogo

não para de evoluir, penalizando a ausência prolongada (algumas horas ou um dia podem ser considerados uma grande ausência) do jogador que interage com este universo em permanente mudança, assim como outros jogadores, através de negociações ou agressões. Imaginemos uma tele-novela em o espectador passa a ser também ator. Se não está presente, perde protagonismo e influência na cena, na realidade onde acaba por despende mais tempo de vida... Pensamos que este é o âmago da questão, o centro do futuro do entretenimento em geral e em particular nesta área, que tão bons resultados comerciais tem tido. É pois um universo em permanente e sistemático movimento, sem fim à vista, com intervenientes de todo o mundo, unidos numa cumplicidade única, num desafio e num combate de competências, frequentemente reforçando uma segunda identidade (avatar) muito mais atrativa do que aquela que possuem na realidade. Essa realidade é, de modo geral, a de um aluno de uma escola secundária, com disciplinas de Português e Matemática e respetivos trabalhos de casa, com pais que trabalham e voltam cansados ou estão divorciados, em crise de adolescência, construindo uma identidade que não colida com os outros, tentando gerir paixões mais ou menos platónicas, etc. Segundo Blinka & Smahel (2011), a maioria destes jogadores está em plena atividade durante 25 horas por semana, e 11% jogam mais de 40 horas por semana e ocasionalmente fazem «tiradas de mais de 10 horas, [sendo] frequentemente motivado[s] e incentivado[s] pela própria mecânica dos jogos em si». São, por exemplo, tarefas para um grupo de jogadores que leva este tempo a executar essas funções. Existem dados com números ainda mais elevados. Na minha investigação, mais de 20% daqueles que preencheram os critérios de diagnóstico para perturbação de jogo jogavam sem ser a dinheiro.

Os FPS são equipas com vários elementos, em geral cinco, representando forças especiais que tentam defender ou conquistar território inimigo, envolvendo trabalho de equipa, estratégia, coordenação, rapidez e perícia. O estatuto é adquirido em *rankings* persistentes, seja em termos de equipa, seja individuais, havendo uma feroz competição pelos lugares cimeiros. É de referir ainda a interação fora do jogo propriamente dito, em fóruns ou semelhantes, assim como visualizar outros jogadores ou torneios em vários pontos do globo. Alguns destes



torneios atribuem prémios acima de 1 milhão de euros, já existindo em Portugal, ao que parece, jogadores profissionais.

No meio, entre os MMORPG e os FPS, estão os MOBA, como o *League of Legends (LoL)*, cuja forma de jogar é diferente, embora o conceito de jogo seja semelhante ao dos FPS. É jogado em equipas, existem vários objetivos e locais a conquistar, sendo fundamental a estratégia e a coordenação. O estatuto é alcançado de formas semelhantes através do número de partidas ganhas, de inimigos destruídos, de pontos, de ganhos, etc.

As maiores diferenças entre FPS e jogos tipo *LoL* estão na jogabilidade (*playability*). Nos FPS joga-se controlando uma personagem na primeira pessoa, simulando manobras militares em conjunto com outros membros da equipa. Existem vários objetivos a cumprir, tipicamente assentes em matar membros da outra equipa ou o controlo e a defesa de pontos estratégicos. Em jogos do tipo *LoL*, controla-se uma personagem, o herói, e, em conjunto com os outros membros da equipa, cumpre-se uma série de objetivos, que podem ser destruir alguma estrutura, enquanto se defende outra do inimigo, ou simplesmente a captura e defesa de pontos de controlo.

Qualquer destes géneros pode ainda incluir elementos RPG, como, por exemplo, evolução da personagem, melhoria do equipamento, compra de roupa, etc. No fundo, existem mais vantagens para o jogador decorrentes da quantidade de tempo que joga, ou seja: quanto mais tempo jogar, melhor será o desempenho. Em alguns jogos estas vantagens podem também ser obtidas simplesmente pelo facto de se pagar através da compra de armamento, por exemplo.

Outro ponto em comum é basearem-se ambos em partidas de curta ou média duração, após as quais apenas os resultados interessam, sendo então contabilizados nos vários *rankings* permanentes.

O perfil destes *gamers*, na minha prática clínica, é serem do sexo masculino, entre os 15 e os 25 anos, filhos de casais divorciados a viver com a mãe, com poucos limites e regras estabelecidos, muito baixa tolerância à frustração, estudantes de 11.º ou 12.º da área de Ciências ou universitários em áreas ligadas à Matemática e à Informática, introvertidos (ou mesmo sofrendo de ansiedade social ou «timidez patológica», forte isolamento social/familiar, com amigos quase exclusivamente *online*,