

DEPENDÊNCIA
QUÍMICA
E

DEPENDÊNCIA
DE JOGOS

Centro de Estudos



Valentina
Claudio Mittelstaedt
Jan/2025



DEPENDÊNCIA QUÍMICA E DEPENDÊNCIA DE JOGOS

Objetivo

Compreender o que é dependência química e a dependência de jogos, suas causas, seus impactos e as formas de prevenção e tratamento.

Entendendo a Dependência Química e a Dependência de Jogos

A dependência de substâncias químicas ou de jogos, afeta milhões de pessoas em todo o mundo.



Centro de Estudos



Internet Gaming Disorder – IGD

Vamos analisar como esses comportamentos se desenvolvem, bem como os seus impactos e como podemos lidar com eles.



O que é a Dependência?

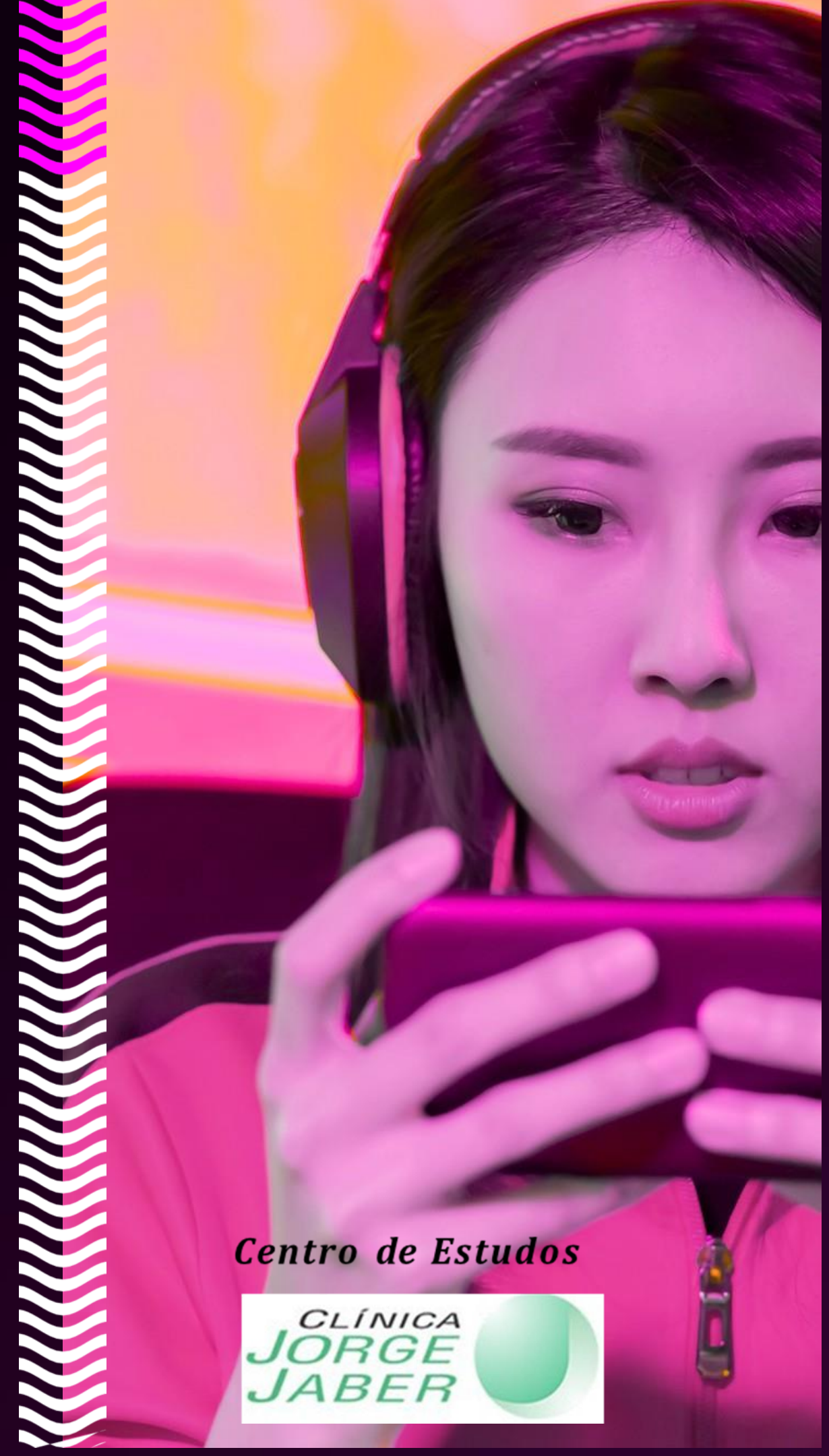
Definição Geral:

A dependência é um estado de descontrole sobre um comportamento ou substância, levando à VÁRIOS TIPOS DE prejuízos tais como físicos, psicológicos e sociais.

Tipos de Dependência

Dependência Química: Uso compulsivo de substâncias (álcool, drogas ilícitas ou medicamentos).

Dependência de Jogos: Comportamento obsessivo relacionado a jogos eletrônicos ou de azar.



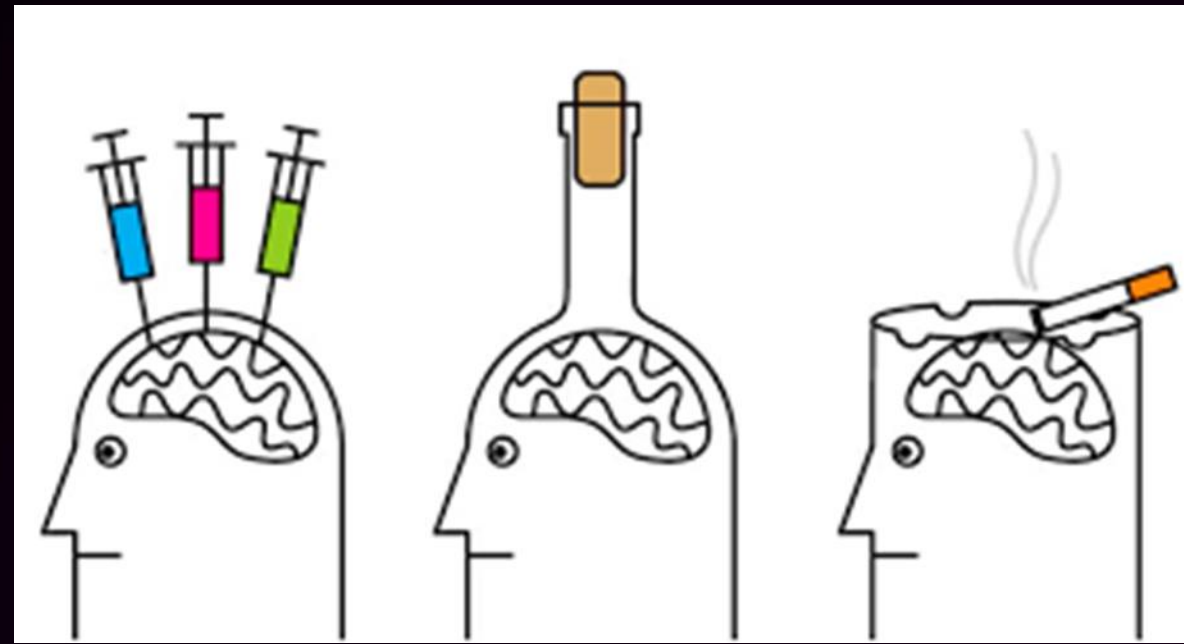
Centro de Estudos



O que é a Dependência Química ?

Definição:

A Dependência química é caracterizada pelo uso contínuo de substâncias que alteram o funcionamento do sistema nervoso.



Causas:

1. Biológicas: Alterações no cérebro (dopamina, sistema de recompensa).
2. Psicológicas: Fatores emocionais como estresse ou traumas.
3. Sociais: Ambiente familiar, amigos, e acesso a substâncias.

Exemplos de Substâncias:

Álcool, tabaco, cocaína, maconha, anfetaminas, metanfetaminas e opióides.



Impactos da Dependência Química ?



Impactos da Dependência Química

1. Físicos:

Danos ao cérebro, fígado, coração, pulmão e outros órgãos.

Dependência física (síndrome de abstinência).

2. Psicológicos:

Ansiedade, depressão, paranóia.

Alterações no comportamento e tomada de decisão.

3. Sociais:

Problemas financeiros, isolamento, conflitos familiares e sociais.

Envolvimento em atividades ilegais.



Como tratar a Dependência Química?

Tratamento da Dependência Química

Opções:

1. Psicoterapia: Terapia cognitivo-comportamental (TCC).
2. Grupos de Apoio: Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos.
3. Medicamentos: Para abstinência ou comorbidades.
4. Internação: Para casos graves, com desintoxicação supervisionada.

Centro de Estudos



Dependência de Jogos

Definição:

É o uso excessivo e descontrolado de jogos eletrônicos ou de azar, causando impactos negativos na vida diária de uma pessoa.

Características:

Tempo excessivo dedicado a jogos.

Negligência de responsabilidades pessoais, sociais ou acadêmicas.

Sintomas como irritabilidade, ansiedade e insônia ao tentar reduzir o tempo de jogo.

Tipos de Jogos Envolvidos:

Jogos eletrônicos (MMOs, videogames, online).

Jogos de azar (cassinos, apostas esportivas).

Centro de Estudos



Transtorno do Jogo

O vício do jogo é um padrão de jogo compulsivo e persistente que gera problemas clínicos duradouros. A prova da importância desta patologia é que foi o primeiro comportamento aditivo que não envolve o uso de substâncias que foi **reconhecido no DSM-5 desde 2013 e reforçado no CID 11 em 2018.**

O transtorno do jogo apresenta diagnóstico semelhante e **alta comorbidade com as dependências de substâncias.** Especificamente, o jogo patológico compartilha algumas características com as dependências de substâncias, como desejo, perda de controle, síndrome de abstinência e tolerância, entendida como a necessidade de jogar ou consumir mais.

O DSM-5 define o IGD como um comportamento de jogo persistente e recorrente que leva a prejuízo ou sofrimento clinicamente significativo.



Centro de Estudos

Transtorno do Jogo – Diagnóstico



Para ser diagnosticado com IGD, o indivíduo deve apresentar pelo menos cinco dos seguintes critérios em um período de 12 meses:



- Preocupar-se com os jogos
- Ter sintomas de abstinência quando os jogos são retirados
- Aumentar a tolerância para os jogos
- Fracassar em tentar controlar a participação nos jogos
- Perder interesse por outros passatempos
- Fazer uso excessivo apesar de conhecer os problemas
- Enganar pessoas sobre a quantidade de jogos
- Usar os jogos para evitar ou aliviar sentimentos negativos
- Colocar em risco ou perder algo importante por causa dos jogos

Impactos da Dependência de Jogos

Impactos da Dependência de Jogos

1. Físicos:

Problemas posturais, sedentarismo, fadiga ocular.

2. Psicológicos:

Ansiedade, depressão, estresse.

3. Sociais:

Isolamento social, conflitos familiares, prejuízo acadêmico/profissional.

4. Financeiros:

Gastos excessivos com jogos de azar ou microtransações em jogos eletrônicos.

Centro de Estudos



Sinais de vício em jogos

Preocupação excessiva com jogos: Pensar constantemente em jogar ou planejar o próximo momento para jogar.

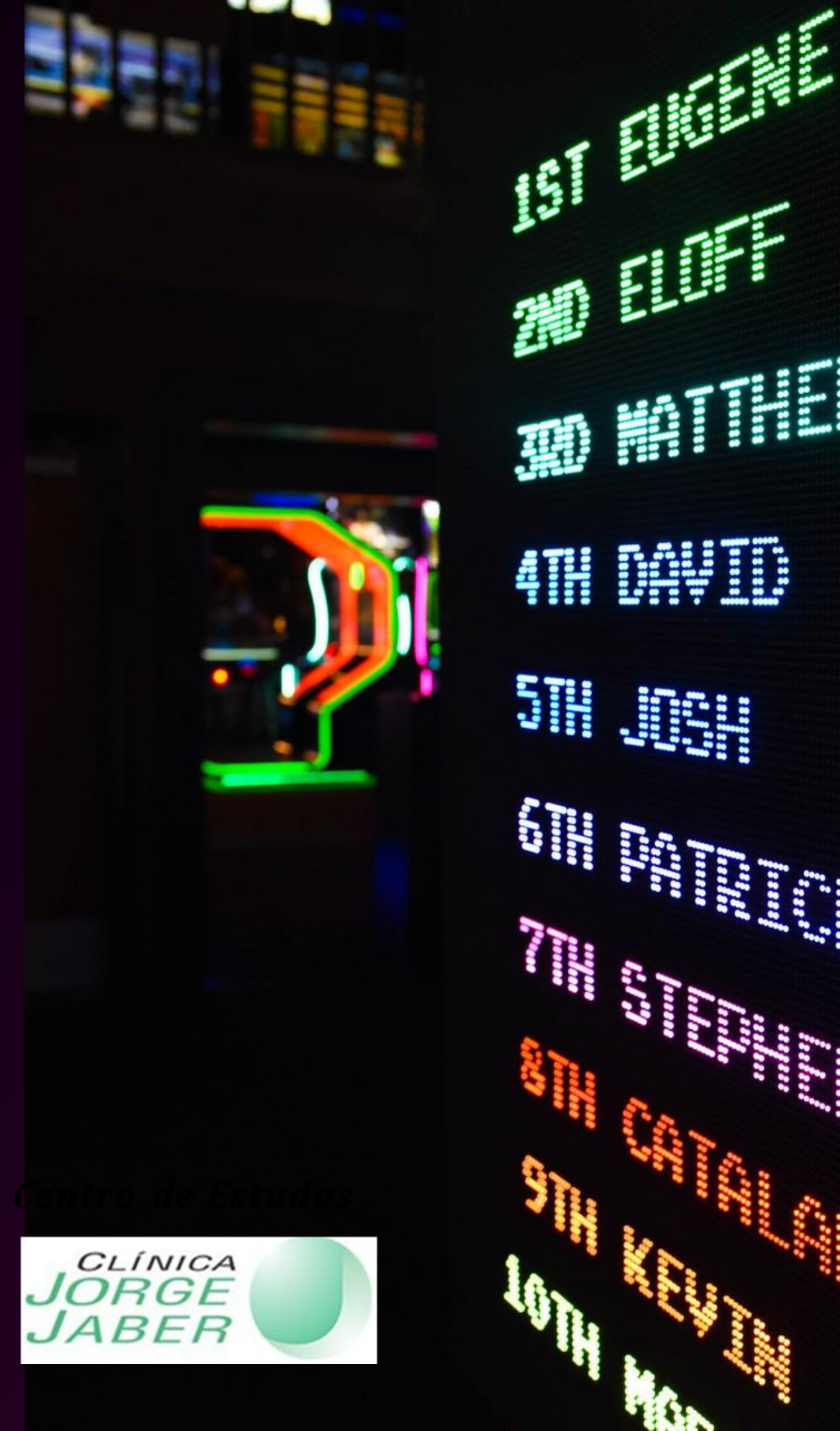
Priorizar jogos acima de outras atividades: Negligenciar estudos, trabalho, relacionamentos ou lazer.

Incapacidade de controlar o tempo de jogo: Dificuldade em parar de jogar, mesmo ao perceber as consequências negativas.

Impacto na saúde física e mental: Insônia, cansaço extremo, irritabilidade, ansiedade ou depressão.

Isolamento social: Preferir jogar a interagir com amigos e familiares.

Uso como fuga da realidade: Jogar para evitar lidar com problemas emocionais ou situações difíceis.



Causas do vício

Causas do vício

Recompensa imediata: Muitos jogos são projetados para oferecer pequenas recompensas (como níveis, conquistas ou itens) que ativam a sensação de prazer no cérebro.

Competitividade e desafios: Alguns jogos criam um senso de progressão e competição que mantém os jogadores engajados.

Fatores psicológicos: Ansiedade, baixa autoestima ou depressão podem aumentar a vulnerabilidade ao vício.

Fatores sociais: Conexões em comunidades online podem substituir interações presenciais.

Centro de Estudos



Como tratar as causas dos vícios em jogos

Como lidar com o vício em jogos

- Reconheça o problema: O primeiro passo é admitir que o uso de jogos está fora de controle.
- Estabeleça limites: Defina horários específicos para jogar e cumpra-os rigorosamente.
- Acabe com as contas em jogos e sites de aposta
- Busque alternativas: Invista em outras atividades que tragam prazer, como esportes, leitura ou hobbies.
- Pratique autocuidado: Priorize sono adequado, alimentação balanceada e exercícios físicos.
- Fortaleça os laços sociais: Passe mais tempo com amigos e familiares fora do ambiente digital.
- Consulte um profissional: Psicólogos e psiquiatras podem ajudar, especialmente em casos graves. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é eficaz no tratamento do vício em jogos.

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER



A dependência química e a dependência de jogos (ou vício em jogos, incluindo videogames ou jogos de azar) possuem diversos pontos em comum, tanto no aspecto psicológico quanto no **neurobiológico**.

Aqui estão os principais:

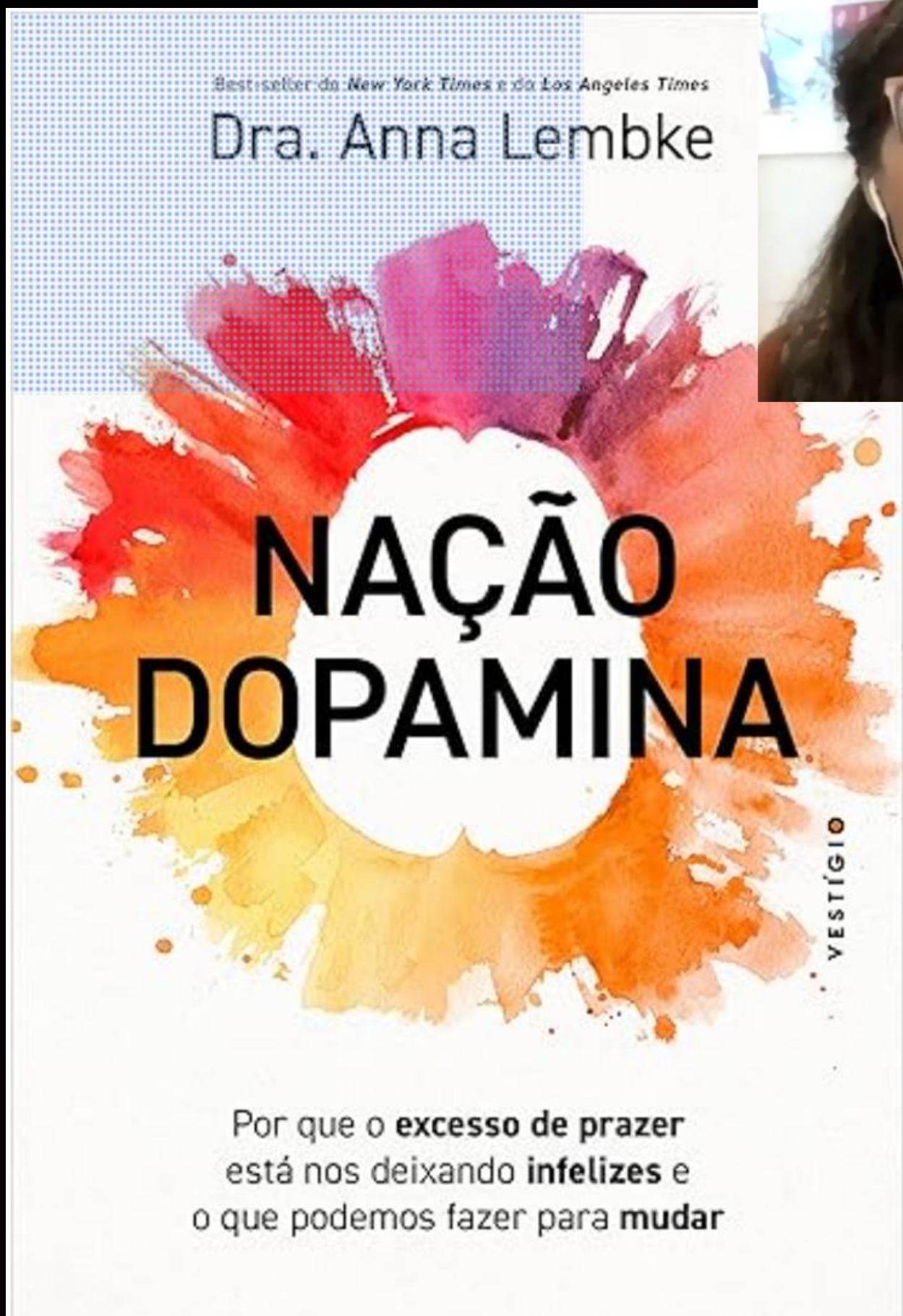
Alteração nos sistemas de recompensa do cérebro

Semelhança: Ambas as dependências ativam intensamente o sistema de recompensa do cérebro, principalmente através da liberação de dopamina. Isso cria uma sensação de prazer ou alívio momentâneo, reforçando o comportamento repetitivo.

-Consequência: A longo prazo, pode haver uma dessensibilização do sistema de recompensa, levando a uma necessidade de consumir mais substâncias (no caso da dependência química) ou jogar mais (na dependência de jogos) para alcançar o mesmo efeito.

Perda de controle

Semelhança: Tanto na dependência química quanto nos jogos, o indivíduo frequentemente perde o controle sobre o comportamento. Eles continuam jogando ou consumindo a substância, mesmo quando isso traz prejuízos à saúde, vida social, ou trabalho.



Quando ingerimos certas substâncias ou nos envolvemos em certos comportamentos, nossa dopamina sobe ou desce em resposta a essa substância ou comportamento. Então, por exemplo, o chocolate aumenta a dopamina acima da linha de base em cerca de 50%. Sexo é cerca de 100%. Nicotina é cerca de 150%. E anfetaminas são cerca de 1.000%.

Estudos atuais apontam que, comparativamente, jogadores viciados e não jogadores sobem os níveis de dopamina quando ganham. Normal. Porém, os jogadores viciados geram picos de dopamina quando perdem também. O que passa com esses jogadores compulsivos é que se ganharem precisam interromper o jogo porque já atingiram o objetivo, ao passo que perdendo eles precisam continuar para recuperar o que perderam.

Centro de Estudos

“When not deployed responsibly and safely, these tools [technology platforms] can pit us against each other, reinforce negative behaviors like bullying and exclusion, and undermine the safe and supportive environments young people need and deserve.”

—
US Surgeon General,
2021 report “Protecting Youth Mental Health”

Quando não são utilizadas de forma responsável e segura, estas ferramentas [plataformas tecnológicas] podem colocar-nos uns contra os outros, reforçar comportamentos negativos como o bullying e a exclusão e minar os ambientes seguros e de apoio que os jovens precisam e merecem.

***CARR CENTER FOR HUMAN RIGHTS POLICE
Harvard University**

Bibliografia e fontes de consulta

- ***Nação Dopamina*** (2022), de **Anna Lembke**,
- CNN , No Rio de Janeiro, Cleber Rodrigues
- <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/dependencia-quimica-e-doenca-e-tem-tratamento> Publicado em 20/02/2024
- PubMed – National Library of Medicine
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- World Health Organization (WHO)
- Agência Brasil – Agência Pública de Notícias –
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>
- Agencia Globo G1 – Globo.com
- HARVARD KENNEDY SCHOOL –
- Harvard Medical School
- CNN Brasil

Centro de Estudios



Bibliografia:

Conexão saúde

[Vício em jogos eletrônica e de azar: causas e como superar](#)

[Vício em jogo: sintomas, causas e tratamentos.](#) Pontual
psiquiatria.

