

**DEPENDÊNCIA
QUÍMICA
E
DEPENDÊNCIA
DE JOGOS**



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.

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

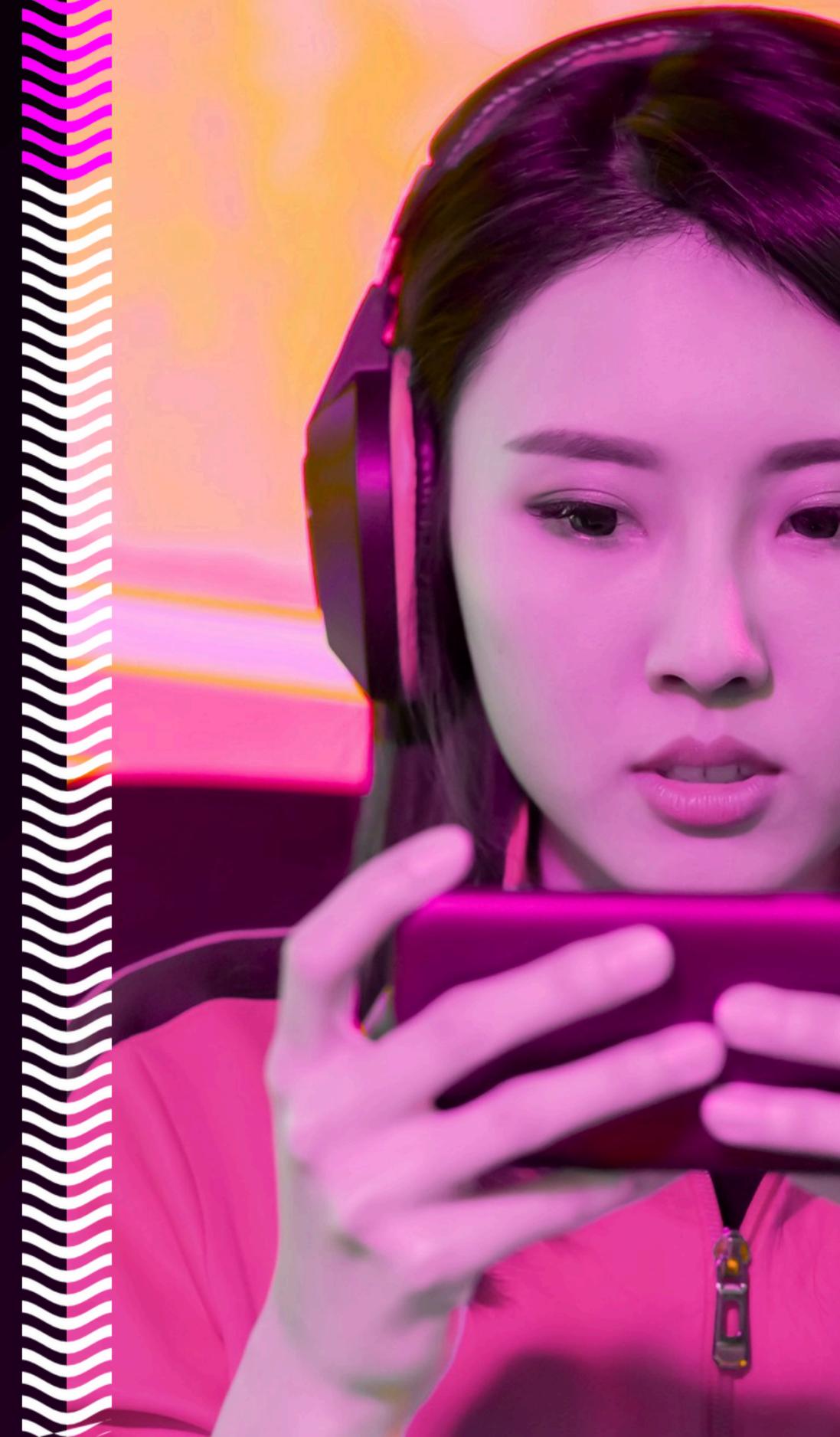
O que é a Dependência?

O que é a Dependência? Definição Geral: A dependência é um estado de descontrole sobre um comportamento ou substância, levando a 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.



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).

5. Psicológicos:

Ansiedade, depressão, paranóia.

Alterações no comportamento e tomada de decisão.

9. 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.*



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.

Síntomas 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).

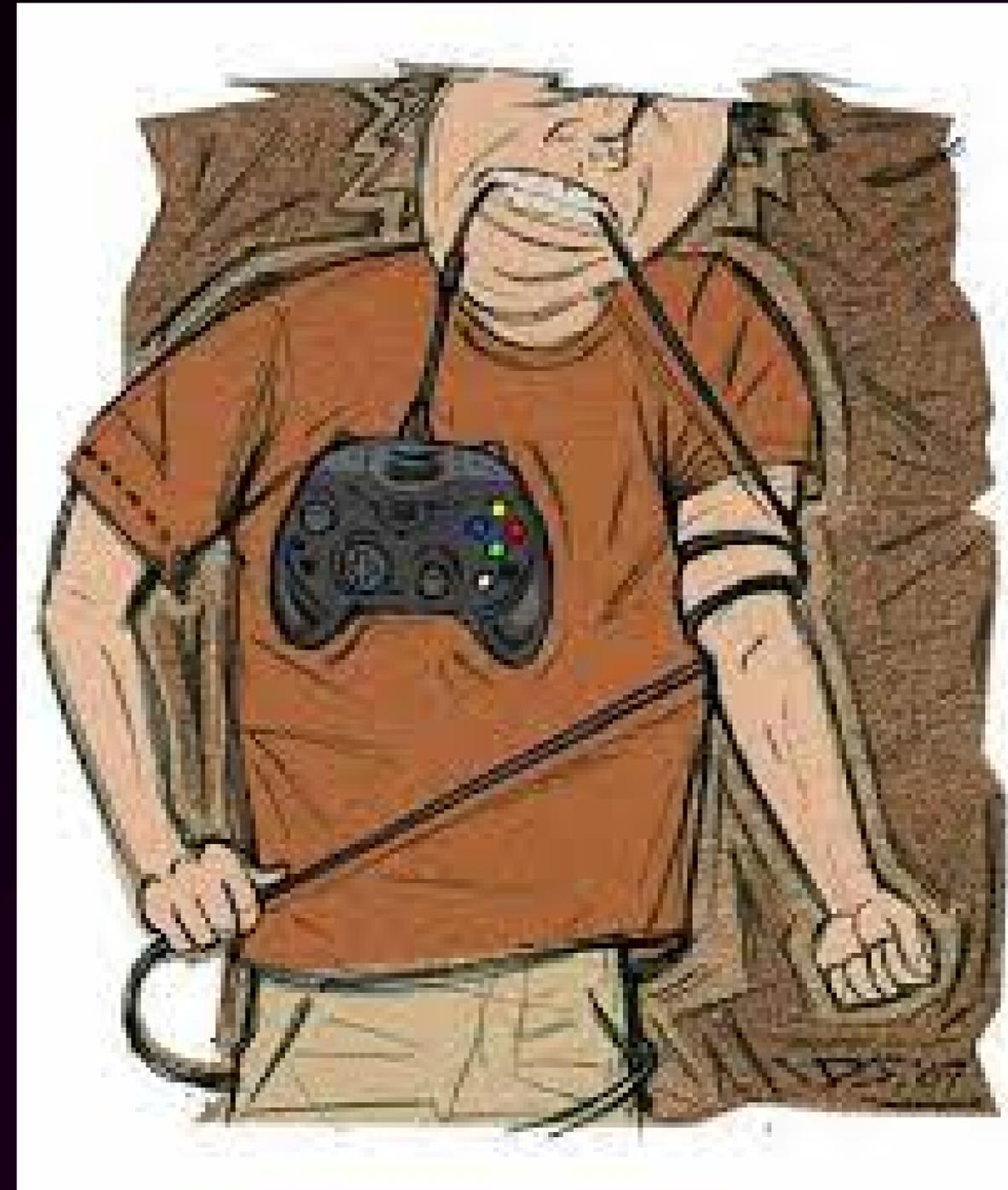


Transtorno do Jogo

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.

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, **além de não estar relacionado a um transtorno obsessivo-compulsivo**.

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



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.

3. Psicológicos:

Ansiedade, depressão, estresse.

5. Sociais:

Isolamento social, conflitos familiares, prejuízo acadêmico/profissional.

7. Financeiros:

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



Fatores de Risco e Prevenção

Fatores de Risco:

Genéticos, psicológicos, sociais, e ambientais.

Estresse, baixa autoestima, solidão.

Prevenção

- 1. Educação sobre os riscos.*
- 2. Fortalecimento de laços familiares e sociais.*
- 3. Envolvimento em atividades saudáveis (esporte, lazer).*
- 4. Monitoramento do uso de substâncias e do tempo de jogo.*



O que é o vício em jogo?

O vício em jogos, também conhecido como transtorno do jogo ou gaming disorder, é uma condição em que uma pessoa desenvolve um comportamento compulsivo relacionado a jogos eletrônicos, prejudicando sua saúde mental, física, social e profissional. Esse transtorno foi reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na Classificação Internacional de Doenças (CID-11).



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.



Vício em jogos eletrônicos

Se, por um lado, a maior característica do vício em jogos de azar seja o prejuízo financeiro, o **vício em jogos eletrônicos é caracterizado pelo excesso de horas dedicadas ao aparelho.** Como consequência do tempo que esses jogadores passam online, uma das principais consequências do vício em jogos eletrônicos é o isolamento social.

Estudos revelam que, a longo prazo, por passarem muito tempo sozinhos, o vício, na maioria dos casos, tende a desencadear outros transtornos, como a depressão.

Assim como as redes sociais, **os jogos eletrônicos oferecem gratificação instantânea, o que pode ser altamente viciante.**

Sons imersivos e envolventes são projetados para prender a atenção dos jogadores, o que contribui para a formação de uma dependência incapacitante.

Uma pesquisa do Instituto de Psicologia feita pela Universidade de São Paulo mostrou que dos estudantes entrevistados, 28,17% faz uso problemático de jogos eletrônicos.

Esses alunos se enquadram nos critérios de Transtorno de Jogo pela Internet (TJI), descrito em manual da Associação Americana de Psiquiatria.

O vício em jogos é um problema emergente que merece atenção. Com muitos efeitos psicológicos, emocionais e sociais, eles trazem enormes prejuízos para a vida dos jogadores.

Como qualquer outro vício, a dependência em jogos é um problema que muitas vezes não consegue ser superado sem ajuda médica. Por isso, é importante ficar atento aos sinais e buscar apoio psicológico para tratar o vício.

Como tratar as causas dos vícios em jogos

Como lidar com o vício em jogos

- 1. Reconheça o problema: O primeiro passo é admitir que o uso de jogos está fora de controle.*
- 2. Estabeleça limites: Defina horários específicos para jogar e cumpra-os rigorosamente.*
- 3. Busque alternativas: Invista em outras atividades que tragam prazer, como esportes, leitura ou hobbies.*
- 4. Pratique autocuidado: Priorize sono adequado, alimentação balanceada e exercícios físicos.*
- 5. Fortaleça os laços sociais: Passe mais tempo com amigos e familiares fora do ambiente digital.*
- 6. 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.*



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.

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:

Tolerância e abstinência

Semelhança: Em ambas as situações, pode-se desenvolver uma tolerância, ou seja, a necessidade de aumentar a dose (ou o tempo de jogo) para obter o mesmo efeito.

Abstinência: Quando impedido de consumir a droga ou jogar, o indivíduo pode apresentar sintomas de abstinência, como ansiedade, irritabilidade, insônia e até sintomas físicos.

Impacto negativo na vida pessoal e social

Semelhança: Ambas as dependências prejudicam relacionamentos pessoais, desempenho acadêmico ou profissional, e podem levar ao isolamento social.

Consequência: Há uma priorização do comportamento viciante (uso de substâncias ou jogar) em detrimento de outras atividades essenciais.

Vícios em Jogos de Azar

Nos últimos 4 anos, o volume de buscas no Google pelas 5 maiores casas de apostas foi de mais de 1,8 bilhões, de acordo com um levantamento feito pela [Timelens](#).

O alto volume revela o crescente interesse dos brasileiros pelo mercado de apostas e a tendência ao vício em jogos de azar.

Uma [pesquisa publicada no The Lancet](#) de 2024 mostrou que 1,4% dos adultos em todo o mundo estavam envolvidos em jogos de azar de forma problemática.

O Itaú divulgou, em 2024, um estudo que mostra as perdas financeiras dos brasileiros em casas de apostas. Os números sugerem que os brasileiros colocaram R\$68,2 bilhões nessas plataformas, conhecidas como bets.

Deste valor, conseguiram sacar R\$44,3 bilhões. O que significa que **cerca de R\$24 bilhões foram perdidos em casas de apostas neste ano. A cada R\$3 apostados, R\$1 era perdido.** A euforia das vitórias pode rapidamente se transformar em uma sensação de queda repentina. Por isso, é comum que esses jogadores tenham [crises de ansiedade](#).

Por influenciar justamente a área financeira, o vício em jogos de azar traz problemas pessoais, emocionais e familiares para aqueles que sofrem com o problema.

Quais os sinais e sintomas do vício em jogos de azar ou eletrônicos?

Identificar os sinais e sintomas do vício em jogos de azar ou eletrônicos é fundamental para compreender a gravidade da situação.

Esses indicadores podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente envolvem mudanças comportamentais e emocionais que afetam a qualidade de vida.

Reconhecer esses sinais precocemente pode ser um passo importante para buscar ajuda e iniciar o tratamento para vícios em jogos online.

O *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM)* classifica alguns [critérios](#) para diferenciar pessoas que simplesmente gostam de jogar daquelas que têm problemas excessivos com a prática.

De acordo com o manual, é preciso apresentar cinco ou mais desses sinais em um ano para configurar o vício em jogos:

Pense em jogar o tempo todo ou boa parte do dia; Sentir-se irritado ou frustrado quando não pode jogar;

Precisar passar cada vez mais tempo jogando para sentir a mesma satisfação; Dificuldade em parar ou reduzir o tempo do jogo mesmo quando desejar; Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas;

Problemas no trabalho, na escola ou em casa por causa dos jogos; Continuar jogando apesar desses problemas e das consequências; Mentir para pessoas próximas sobre o tempo dedicado aos jogos;

Além do exposto acima, existem outros comportamentos que também indicam a presença de uma dependência em jogos. Como:

Comportamento repetitivo

A necessidade de jogar constantemente, não como desejo, mas necessidade, é um forte indicativo de vício. Uma pessoa pode sentir uma compulsão irresistível de jogar, ignorando outras responsabilidades e atividades.

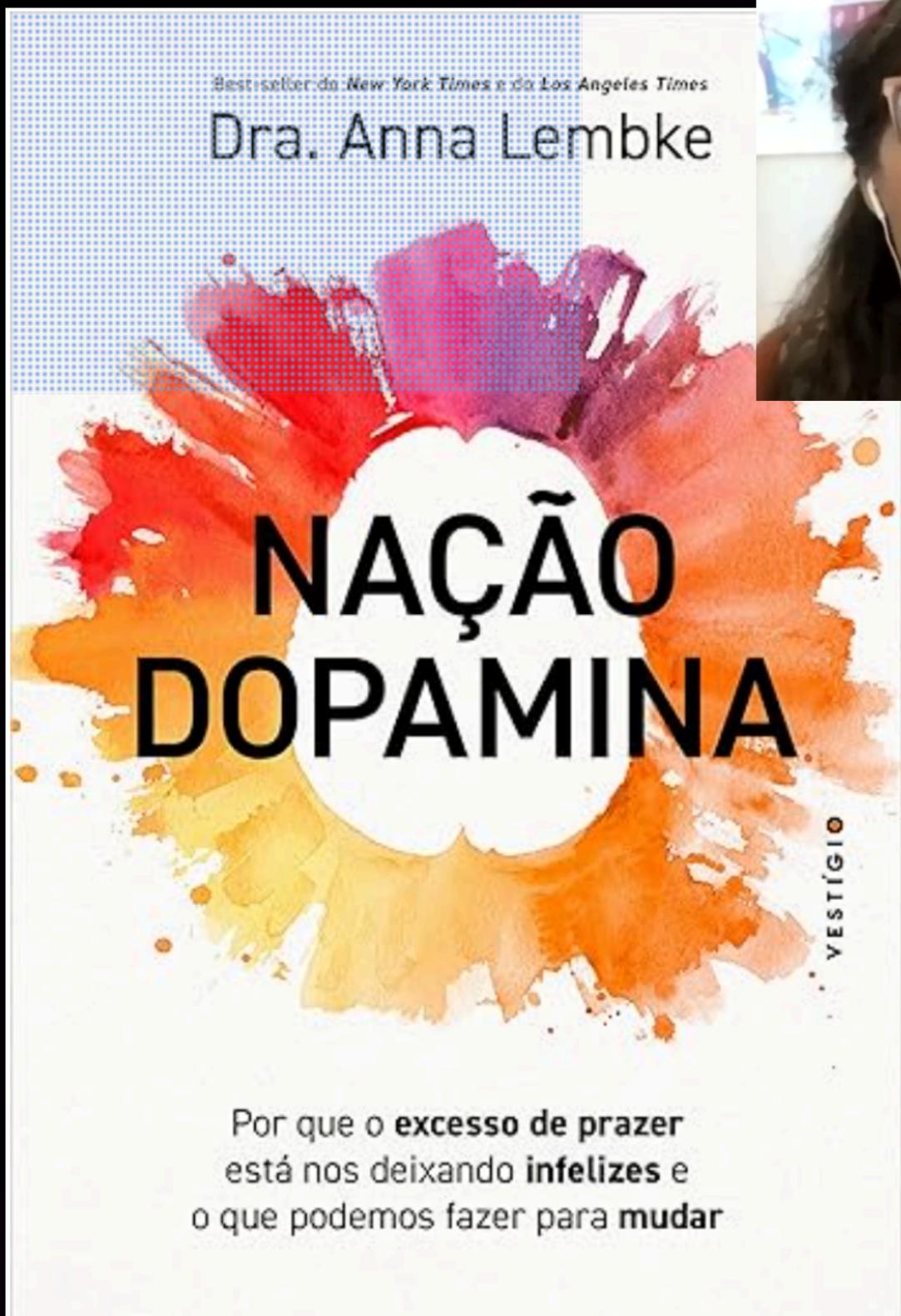
Prejuízos sociais

O isolamento social é comum entre jogadores viciados, que frequentemente se afastam de amigos e familiares para se dedicarem horas ao jogo. Esse é um dos sintomas que mais trazem prejuízos às relações sociais.

Consequências financeiras

Jogadores com vícios em jogos de azar tendem a enfrentar sérios problemas financeiros, como acumulação de dívidas ao tentar recuperar perdas, fazendo apostas maiores e mais arriscadas. Os prejuízos financeiros que o vício em jogos trazem podem desencadear problemas emocionais, como uma [tristeza](#) profunda.

Em altos níveis, as consequências relacionadas ao dinheiro podem levar ao endividamento. Essa [condição afeta milhões de brasileiros](#) e gera impacto emocional negativo no bem-estar.



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.

Busque
ajuda!

Bibliografia:

Conexão saúde

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

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