

SINAIS DE ALERTA

- Gastar mais tempo ou dinheiro do que o planejado.
- Discutir com a família e os amigos depois de jogar.
- Perder e ter um impulso para voltar o mais rápido possível para ganhar de volta as perdas.
- Sentimentos de culpa ou remorso sobre o jogo.
- Tomar dinheiro emprestado ou vender ativos para jogar.
- Considerar a obtenção de dinheiro ilegalmente para jogar.
- Faltar ao trabalho para jogar.
- Esconder a extensão do jogo.

DICAS DE JOGO MAIS SEGURAS

- Lembre-se que a indústria do jogo existe para fazer um lucro e há uma grande chance de você perder.
- Defina um limite para a quantidade de dinheiro que você irá gastar.
- Decida um horário para terminar o seu jogo e configure um cronômetro.
- Evite jogar enquanto consome álcool ou usa drogas.
- Não jogue quando estiver se sentindo triste, estressado ou entediado.
- Equilibre o jogo com outras atividades.

FAÇA UM EXAME DE
SAÚDE DO SEU JOGO

FAÇA UM EXAME DE
SAÚDE DO SEU JOGO



**Não há problema
em pedir ajuda**

1800 858 858
GRATUITO E CONFIDENCIAL
24 HORAS POR DIA,
7 DIAS POR SEMANA

25_0151ORP_Portuguese

gamblinghelpqld.org.au

Gamblinghelp
QUEENSLAND

 Queensland
Government

FAÇA UM EXAME DE SAÚDE DO SEU JOGO

Você acha que pode ter problemas com jogos de azar?

Responda a estas perguntas:

Às vezes eu me senti deprimido ou ansioso depois de uma sessão de jogo.

SIM NÃO

Às vezes me sinto culpado pela forma como jogo.

SIM NÃO

Quando penso nisso, o jogo às vezes me causou problemas.

SIM NÃO

Às vezes, acho que é melhor não contar aos outros, especialmente à minha família, sobre a quantidade de tempo ou dinheiro que gasto jogando.

SIM NÃO

Muitas vezes percebo que, quando paro de jogar, já não tenho dinheiro.

SIM NÃO

Muitas vezes tenho o impulso de voltar ao jogo para ganhar de volta as perdas de uma sessão passada.

SIM NÃO

Recebi críticas sobre o meu jogo no passado.

SIM NÃO

Tentei ganhar dinheiro para pagar dívidas.

SIM NÃO

Se você respondeu "**sim**" a **quatro ou mais** perguntas, o jogo pode estar causando problemas.

Adaptado da tela de jogos de azar 'Oito' - teste de saúde de jogo de intervenção precoce, desenvolvido por Sean Sullivan, Goodfellow Unit, Auckland Medical School

A AJUDA ESTÁ DISPONÍVEL

Os serviços do Gambling Help fornecem aconselhamento, suporte e informações gratuitas aos jogadores e seus parceiros, familiares e amigos.

SERVIÇOS DE ACONSELHAMENTO

O suporte telefônico e on-line está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

O aconselhamento face-a-face é oferecido através dos serviços de ajuda de jogo durante o horário de funcionamento.

CONSIDERE PROIBIR-SE DE JOGAR

Se você sentir que não está conseguindo controlar seu impulso, fale com o agente de assistência ao cliente de um local sobre proibir (excluir) você mesmo. Os serviços de ajuda de jogo também podem ajudá-lo a excluí-lo de locais de jogo.

Para obter informações sobre como se excluir dos provedores de apostas esportivas, entre em contato diretamente com os provedores.

JOGOS DE AZAR AJUDA QUEENSLAND

Se você, ou alguém que você conhece, está experimentando danos pelo jogo, visite gamblinghelpqld.org.au para obter informações e dicas úteis.



HISTÓRIAS DA VIDA REAL

Ouçá pessoas reais falando sobre como eles superaram problemas com jogos de azar.



AMIGOS E FAMÍLIA

Conselhos para iniciar uma conversa com alguém que possa estar sofrendo danos devido ao seu jogo. Há também perguntas frequentes de familiares e amigos.



ENTENDER O JOGO

Informações sobre onde o dano do jogo começa e compreender os impulsos para jogar.

Não há problema em pedir ajuda

1800 858 858

GRATUITO E CONFIDENCIAL

24 HORAS POR DIA,
7 DIAS POR SEMANA



Interpreter

Para acessar um intérprete em seu próprio lan guage ligue para **131 450** e peça para ser conectado à linha de ajuda de jogo