

Comportamentos Aditivos.

Perspetivas e desafios



AS OPINIÕES EXPRESSAS NOS DIFERENTES CAPÍTULOS VINCULAM
APENAS OS RESPETIVOS AUTORES E NÃO REFLETEM
NECESSARIAMENTE A POSIÇÃO OFICIAL DO SICAD.

FICHA TÉCNICA

Título: Comportamentos Aditivos. Perspetivas e desafios

Organização: Vasco Calado

Participação: Adriana Curado; Ana Isabel Silva; Cátia Branquinho; Daniel Martins; Diana Moreira; Eduarda Ferreira; Elsa Belo; Félix Carvalho; Filipa Calado; Helena Valente; Joana Alexandre; João José Rolo; Jorge Quintas; Lúcia Moutinho; Luís Fernandes; Mara Silva; Margarida Gaspar de Matos; Maria Carmo Carvalho; Maria Raul Lobo Xavier; Manuel Gonçalves-Pinho; Olga Souza Cruz; Olga Valentim; Paulo Dias; Paulo Seabra; Pedro Morgado; Purificação Anjos; Ricardo Fuertes; Susana Henriques; Tânia Gaspar; Teresa Summavielle; Ximene Rêgo.

Arranjo gráfico: Filipa Cunha

Imagem de capa: fotografia de Vasco Calado

Morada: Parque de Saúde Pulido Valente. Alameda das Linhas de Torres – N.º. 117, Edifício SICAD, 1750-147 Lisboa

Edição: Novembro de 2021

ISBN: 978-989-53221-1-4



Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

Comportamentos Aditivos.

Perspetivas e desafios

Dossier Temático

NOVEMBRO DE 2021

Índice

PREÂMBULO	7
INTRODUÇÃO: PERSPETIVAS E DESAFIOS	9
Do «combate à droga» ao direito ao consumo: algumas notas sobre tendências evolutivas do fenómeno droga	11
I. OS TEMPOS DA ESTUPEFACIÊNCIA	12
II. OS TEMPOS DA CIÊNCIA	13
Desafios do século XXI: as drogas (quase) sem crimes relacionados	17
Uma estratégia para todos os fenómenos da droga	23
Resiliência, complexidade e heterogeneidade do fenómeno das drogas e a sua expressão em Portugal	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
Ciência da prevenção e qualificação para a intervenção	37
O CAMPO CIENTÍFICO DA PREVENÇÃO	38
QUALIFICAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE PREVENÇÃO	40
EM SÍNTESE	41
Comportamentos aditivos e dependências: respostas às necessidades em saúde	45
A HISTÓRIA RECENTE EM PORTUGAL	46
PREVISÃO DA SUA EVOLUÇÃO NO PAÍS E NO MUNDO	46
RECOMENDAÇÕES ESTRUTURAIS E DE INTERVENÇÃO	48
NOTAS FINAIS	49
Situação das drogas e das toxicodependências em Portugal	51
LEGALIZAÇÃO DAS DROGAS PARA FINS RECREATIVOS	52
A NOVAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS (NSP)	54

A diversificação dos padrões de consumo: atualizações que se impõem	59
INTRODUÇÃO	60
1. O CRIME DE CONSUMO E O ESCALAR DA PUNITIVIDADE	62
2. AS CONTRADIÇÕES DAS CDT	63
3. AS HESITAÇÕES NA REDUÇÃO DE RISCOS	64
NOTAS FINAIS – IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA	65
Saúde pública e redução de riscos: o espaço dos discursos subjugados	69
OS RISCOS E A SAÚDE	70
DE INSUBMISSA A FERRAMENTA DE CONTROLO SANITÁRIO	72
PÚBLICOS E CONTRA PÚBLICOS EM SAÚDE PÚBLICA	73
FUTURO PÓS-SANITÁRIO	74
20 Anos depois, o que estamos a aprender com as salas de consumo assistido	79
INTRODUÇÃO	80
O PAPEL DAS CIDADES	81
A IMPORTÂNCIA DO QUADRO LEGAL	82
EMERGÊNCIA OU PERMANÊNCIA?	82
ALGUMAS NOTAS SOBRE O MODELO	84
MAS AFINAL PARA QUE SERVEM AS SALAS?	86
Panorama e evolução dos comportamentos aditivos dos adolescentes portugueses	89
Canábis – onde estamos e para onde vamos?	95
PORTUGAL E CANÁBIS	96
LEGALIZAÇÃO DO CONSUMO RECREATIVO	97
PARTE ECONÓMICA	97
O FUTURO?	98
DESAFIO PARA OS SERVIÇOS DE SAÚDE	98

A propósito do consumo de canábis em Portugal – por uma política baseada na prevenção	101
MOTIVAÇÃO E PERCEÇÃO DE RISCO ASSOCIADO AO CONSUMO DE CANÁBIS	102
POR UMA POLÍTICA BASEADA NA PREVENÇÃO	103
Neuroinflamação e substâncias psicoativas – uma relação negligenciada	107
Álcool e gravidez: algumas reflexões em torno de um fenómeno complexo	115
Desafios do alcoolismo e do envelhecimento à redução de danos	127
Doença alcoólica: contributos para a sua compreensão e intervenção	133
«Não Jogues com o teu Futuro!»: reflexões em torno de um programa de prevenção primária ou universal para comportamentos de jogo a dinheiro, para jovens e jovens adultos	139
Raspadinha em Portugal: contributos para uma regulação efetiva	143
JOGO PATOLÓGICO – O QUE SABEMOS?	144
RASPADINHA EM PORTUGAL – DE ONDE VIMOS?	144
RASPADINHA EM PORTUGAL – PARA ONDE QUEREMOS IR?	146
Crescer num mundo digital: estratégias preventivas	149

«Não Jogues com o teu Futuro!»: reflexões em torno de um programa de prevenção primária ou universal para comportamentos de jogo a dinheiro, para jovens e jovens adultos



Joana Alexandre

[NOTA BIOGRÁFICA] Psicóloga, doutorada em Psicologia Social e das Organizações e tem a especialidade avançada em Psicoterapia. É docente no ISCTE e investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS). A sua pesquisa incide sobre dois temas principais: inclusão social, e risco e proteção de crianças e jovens. Colabora em projetos de investigação, nacionais e internacionais, dentro desses temas, bem como no desenvolvimento de materiais de prevenção primária do abuso sexual. Colaborou como Quality Monitor do Australian Council for Educational Research (ACER) num projeto liderado pela OCDE sobre competências socioemocionais (2018) e é consultora técnica e científica para a FCG nos Projetos Academias Gulbenkian do Conhecimento.

Filipa Calado

[NOTA BIOGRÁFICA] Psicóloga Clínica e investigadora na área das adições comportamentais na Universidade de Nottingham Trent, Reino Unido, onde também é docente de Psicologia. A sua investigação foca-se sobretudo nos comportamentos de jogo e jogo a dinheiro nos adolescentes e jovens adultos. Desenvolveu e testou um programa de prevenção para a iniciação ao jogo a dinheiro em alunos do ensino secundário. Tem trabalhado também com instituições portuguesas, com o intuito de promover um maior conhecimento do jogo responsável nos mais jovens.

A problemática do jogo a dinheiro entre jovens adultos tem merecido cada vez mais atenção (Calado, Alexandre & Griffiths, 2017), sendo que a expansão do jogo online tem popularizado esta atividade entre os mais novos, tornando-a muitas vezes numa experiência diária também já para muitos deles (Hayer & Griffiths, 2015). Face à sua evolução, a caracterização desta problemática começa a ter alguma expressão em Portugal a partir de 2011, no âmbito dos Estudos sobre Prevalências dos Consumos de Substâncias Psicoativas na População Geral (naquele que é o seu 3º inquérito), assumindo uma maior relevância no 4º Inquérito produzido em 2016/2017 (Balsa, Vital & Urbano, 2019).

Considerando que é cada vez mais cedo que os jovens se envolvem em comportamentos de jogo e jogo a dinheiro, a exposição a este tipo de comportamentos aumenta a probabilidade do mesmo se tornar um problema de saúde pública, podendo levar ao desenvolvimento de uma dependência comportamental – a perturbação de jogo (ligeira, moderada ou grave) –, tal como definida pela Associação Americana de Psicologia (APA, 2013), no manual estatístico de diagnóstico das perturbações mentais (DSM-5). No entanto, e tal como Hubert (2019) refere, este manual de diagnóstico “não inclui a classificação de abuso, ou seja, o patamar clínico de problema de jogo que antecede a dependência ou perturbação de jogo” (p.75), o que traz consigo um conjunto de constrangimentos não apenas em termos de diagnóstico mais alargado, mas também ao nível da intervenção ao deixar de parte “uma população significativa em forte risco de progredir para a dependência” (p.75).

Tal como outras dependências, a perturbação de jogo impacta negativamente não só o jogador (e.g., comorbilidades psiquiátricas, tal como depressão, baixo rendimento escolar/académico), mas também a sua família (e.g., problemas relacionais e financeiros) e a própria sociedade (Oh *et al.*, 2017). Muitas destas consequências são já observadas em jogadores abusivos (Hubert, 2019), pelo que é fundamental apostar na intervenção precoce (Torrado, 2018). Mas o que se entende por intervenção precoce?

Globalmente, a intervenção pode ser realizada antes da ocorrência de uma dada problemática, com o objetivo de evitar o seu aparecimento, sendo dirigida à população em geral, independentemente do nível de risco. Este tipo de intervenção é designado por prevenção primária ou universal e distingue-se da prevenção secundária/seletiva e da prevenção terciária/indicada, tendo em conta que a prevenção secundária remete para um tipo de intervenção que se destina já ao tratamento precoce e imediato de situações já sinalizadas (ex., jogadores abusivos), procurando-se, por exemplo, mitigar comportamentos de risco, nomeadamente práticas excessivas de jogo (Torrado, 2018). Já a intervenção terciária remete para um tipo de intervenção mais centrado no tratamento de jogadores com perturbação de jogo, procurando reduzir, sobretudo, os impactos adversos (St-Pierre & Derevensky, 2016).

Os programas de prevenção primária ou universal são habitualmente levados a cabo em contexto educativo ou comunitário, e apresentam um cariz socioeducativo. Alguns focam-se na promoção de fatores de proteção, i.e., em variáveis que procuram minimizar ou neutralizar o impacto do risco, enquanto que outros se centram nos fatores de

risco (e.g., crenças erróneas, distorções cognitivas). Em termos da sua eficácia, parecem produzir resultados mais parciais os que apenas se focam nos fatores de risco (Oh *et al.*, 2017), e melhores resultados os que incluem a promoção de competências socioemocionais (e.g., tomada de decisão responsável), a resolução de problemas ou estratégias de coping (Calado *et al.*, 2017).

Considerando a literatura, Calado *et al.* (2020) testaram um programa de intervenção desenvolvido para o efeito, de cariz universal, que visava 1) aumentar o conhecimento sobre jogo a dinheiro, reduzindo crenças erróneas a respeito desta problemática, (2) diminuir o comportamento/práticas

de jogo, e (3) produzir mudanças em comportamentos de risco associados à adolescência (e.g., redução da procura de sensações), promovendo tomadas de decisão mais responsáveis que contribuam para a mitigação de gratificação imediata. O programa é dinamizado através do recurso a um conjunto de estratégias que a literatura refere como promotoras de uma maior eficácia (Oh *et al.*, 2017): atividades de quebra-gelo, *quizzes*, métodos interativos que promovem a discussão, a reflexão conjunta e o pensamento crítico.

O programa compreende cinco sessões, de uma hora cada:

Sessão	Atividade
Sessão 1	“Jogo ou jogo a dinheiro”: Momento quebra-gelo seguido de discussão sobre o conceito de jogo a dinheiro
Sessão 2	Distorções cognitivas e crenças erróneas sobre jogo a dinheiro
Sessão 3	Atitudes sobre jogo a dinheiro e dinheiro
Sessão 4	Procura de sensações e treino de tomada de decisão em comportamentos de risco
Sessão 5	“Jogo saudável”

O programa foi testado recorrendo a um desenho experimental, com grupo de intervenção e grupo de controlo, tendo participado um total de 111 jovens/jovens adultos (58,5% do sexo feminino), com uma idade média aproximada de 18 anos. O impacto do jogo foi avaliado não só no imediato, mas a médio prazo (*follow-up* de 6 semanas). Globalmente, verificou-se que os participantes que receberam a intervenção aumentaram os seus conhecimentos sobre jogo a dinheiro e reduziram algumas crenças erróneas a respeito desta problemática. Verificou-se, ainda, uma redução nas horas de jogo semanais, mas em participantes que

já apresentavam um comportamento de jogo a dinheiro mais excessivo. Além disso, a intervenção diminuiu o número de jogadores problemáticos. Os impactos imediatos mantiveram-se na fase de *follow-up*.

Apesar de algumas limitações que esta intervenção possa ter (Calado *et al.*, 2020), tais como perder amostra no *follow-up*, o que diminui o poder estatístico dos dados, a mesma vem reforçar a importância de intervenções precoces, junto de jovens e jovens adultos, que procurem promover comportamentos de jogo mais saudáveis e responsáveis. Este programa vem também

encorajar a necessidade de se apostar, no contexto nacional, no desenvolvimento e avaliação de programas de intervenção para a problemática aqui em análise, que possam informar, com base em

evidência, quais as melhores práticas e estratégias para a mitigação de problemas ligados ao jogo a dinheiro.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Balsa, C., Urbano, C. & Vital, C. (2019). Jogo e consumos de substâncias psicoativas em Portugal. In V. Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – dossier temático*. Lisboa: SICAD, 39-70.
- Calado, F., Alexandre, J. & Griffiths, M. D. (2017). How coping styles, cognitive distortions, and attachment predict problem gambling among adolescents and young adults. *Journal of Behavioural Addictions*, 6(4), 648–657.
- Calado, F. et al. (2020). The efficacy of a gambling prevention program among high-school students. *Journal of gambling studies*, 36, 573-595.
- Hayer, T. & Griffiths, M. D. (2015). The prevention and treatment of problem gambling in adolescence. In T. P. Gullotta & G. Adams (Eds.), *Handbook of Adolescent Behavioural Problems: evidence-based approaches to prevention and treatment* (2nd edição). Nova York: Springer, 467–486.
- Hubert, P. (2019). Perturbação ou abuso de jogo? Navegação à vista nos limites do diagnóstico. In V. Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – dossier temático*. Lisboa: SICAD, 71-87.
- Oh, B. C., Ong, Y. J. & Loo, J. M. (2017). A review of educational-based gambling prevention programs for adolescents. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 7(1), 4-7.
- St-Pierre, R. & Derevensky, J. L. (2016). Youth gambling behavior: novel approaches to prevention and intervention. *Current Addiction Reports*, 3, 157-165.
- Torrado, M. (2018). *Jogo com Mais Saúde: para uma política de jogo responsável*. Lisboa: SICAD.