do a genética, características da personalidade e a dificuldade de controlar os impulsos, além de fatores psicológicos, como ansiedade, depressão, baixa autoestima ou tentativa de utilizar o jogo como forma de aliviar sofrimento emocional", detalha.

Assim, para evitar que esse comportamento possa piorar, Aline Perretto ressalta a necessidade de envolver a rede de apoio no processo terapêutico. "Na abordagem sistêmica, eu quero entender qual função esse jogo passou a ocupar na vida daquela pessoa e dentro das suas relações. A família precisa participar, não para se transformar em fiscal do jogador, mas para construir novas formas de organização, comunicação e limites", conclui.

Uma espécie de prisão

Diferente do apelo financeiro direto das apostas, a história de Fernanda Silva (nome fictício), 33, ilustra como o uso compulsivo de jogos de celular pode absorver completamente a rotina de um indivíduo. Mãe de duas filhas e trabalhando em casa, Fernanda baixou um aplicativo de jogo para se distrair nos intervalos do trabalho. Rapidamente, os mecanismos de recompensas diárias, contagens regressivas e notificações constantes passaram a dominar sua atenção.

Com o tempo, Fernanda percebeu que passava entre oito e 10 horas por dia com os olhos fixos na tela. "Isso prejudicou muito a minha atenção, passei a ficar mais aérea e desnorteada quanto às coisas que me rodeavam. Quando almoçava, estava sempre com a cara no celular. De repente, a distração já era toda a minha rotina", relembra Fernanda.

A virada de chave ocorreu durante uma apresentação escolar da filha mais velha. Lá, ela notou a dificuldade em ficar distante do telefone, mesmo se esforçando muito. "Depois disso, entendi que precisava de ajuda. Aí entrei em processo de desconexão digital. Não somente parei com jogos, mas tentei ficar mais distante desse mundo virtual", lembra Fernanda.

De acordo com Aline, uma pessoa pode desenvolver uma relação problemática com videogame ou jogos de celular, mas isso não significa automaticamente que ela terá o diagnóstico de ludopatia. "Nesses casos, estamos falando especialmente dos jogos que envolvem aposta, risco e a expectativa de ganhar alguma coisa de valor", explica a especialista.

O que acontece, segundo ela, é que hoje essas fronteiras ficaram um pouco mais confusas. Alguns jogos têm recompensas aleatórias, compras dentro do aplicativo e mecanismos que estimulam a pessoa a tentar só mais uma vez. "Eu não diria que qualquer joguinho no celular provoca ludopatia. O que precisamos observar é qual é a relação que aquela pessoa estabelece com o jogo e quais mecanismos esse jogo utiliza para mantê-la ali", acrescenta.

Onde buscar ajuda

O Sistema Único de Saúde oferece atendimento gratuito e sigiloso para pessoas acima de 18 anos com dependência ou compulsão em jogos ou apostas on-line, por meio do aplicativo ou site do Meu SUS Digital. O usuário responde a um autoteste de quatro perguntas; se o resultado indicar risco moderado ou elevado, o encaminhamento para a consulta por vídeo é automático. As sessões duram cerca de 45 minutos com uma equipe multiprofissional (psicólogos, terapeutas ocupacionais e suporte psiquiátrico) em ciclos de até 13 sessões. O acesso é feito com a conta gov.br.