



CARTILHA

AUTORIZAÇÃO

Jogo Responsável

Informação para uma
experiência de jogo segura,
consciente e equilibrada.



O jogo deve ser diversão, não um risco.

Na Um pra Um, acreditamos que o jogo deve ser uma atividade de entretenimento, realizada de forma segura, consciente e responsável.

Por isso, disponibilizamos informações e ferramentas que podem ajudar nossos usuários a manter o controle sobre sua experiência de jogo, reconhecer possíveis sinais de atenção e tomar decisões conscientes.

Mais do que promover o cumprimento das regras aplicáveis, nosso compromisso é contribuir para uma relação equilibrada com o jogo.

**Jogue por
entretenimento.**
Conheça seus limites.
**Saiba quando fazer
uma pausa.**



O que você vai encontrar

PARTE 01 Entender

- 01 O que é Jogo Responsável?
- 02 O jogo não deve ser uma solução financeira
- 03 O que é ludopatia?
- 04 Existem pessoas mais vulneráveis?

PARTE 02 Reconhecer

- 05 Sinais de atenção
- 06 Pare e reflita
- 07 Não tente recuperar suas perdas

PARTE 03 Agir

- 08 Conheça as ferramentas de controle
- 09 Quando fazer uma pausa?
- 10 Como manter uma relação equilibrada com o jogo?
- 11 Cuide também do seu tempo
- 12 Jogue somente quando estiver em condições adequadas

PARTE 04 Apoio

- 13 Se precisar, procure ajuda
- 14 Você não precisa esperar para pedir ajuda
- 15 Nosso compromisso com você
- 16 Lembre-se

01

ENTENDER

O que é jogar de forma responsável

Antes de qualquer ferramenta, vem a informação: o que significa apostar com consciência e o que o jogo não deve ser.

01 - O que é Jogo Responsável?

02 - O jogo não deve ser uma solução financeira

03 - O que é ludopatia?

04 - Existem pessoas mais vulneráveis?

01

O que é Jogo Responsável?

Jogo Responsável significa participar de atividades de apostas de maneira consciente, mantendo o controle sobre o tempo, o dinheiro utilizado e as decisões tomadas.

É entender que apostas de quota fixa não são um meio de investimento: são entretenimento, com diversão segura, consciente e equilibrada.

Uma relação responsável com o jogo envolve compreender que:

- Apostar envolve riscos;
- Não existe garantia de ganho;
- Resultados anteriores não determinam resultados futuros;
- Uma perda não aumenta a possibilidade de ganhar na próxima aposta;
- O jogo não deve ser utilizado como fonte de renda;
- Apostas não devem ser usadas para solucionar dificuldades financeiras;
- Os valores devem ser compatíveis com o orçamento destinado ao entretenimento;
- É importante estabelecer limites e fazer pausas.

O jogo deve permanecer uma atividade de lazer, e não se tornar uma necessidade.

Acessar → [Limites](#) - configurações de limites do site

02

O jogo não deve ser uma solução financeira

Apostar não é uma forma de investimento ou de geração de renda. O dinheiro utilizado deve ser exclusivamente aquele destinado ao entretenimento e que não seja necessário para despesas essenciais.

Nunca utilize para apostar valores destinados a:

- Aluguel ou financiamento;
- Alimentação;
- Contas e despesas;
- Educação;
- Saúde;
- Compromissos financeiros;
- Empréstimos ou valores que deverão ser devolvidos a terceiros.

Também não é recomendável utilizar empréstimos, crédito ou outros recursos financeiros para continuar apostando. Se o jogo estiver afetando seu orçamento, considere fazer uma pausa e utilizar as ferramentas de controle disponíveis.

Acessar → [Pausa](#) - [Autoexclusão](#) - pausa e autoexclusão do site

03

O que é ludopatia?

A ludopatia, ou jogo patológico, ocorre quando o comportamento relacionado às apostas deixa de ser recreativo. Caracteriza-se pela dificuldade persistente de controlar o comportamento de apostar, com impactos negativos. É um transtorno reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esses impactos podem atingir diferentes áreas, como:

- Financeira;
- Emocional;
- Profissional;
- Familiar;
- Social.

O mais importante é observar a frequência, a intensidade e a repetição dos comportamentos ao longo do tempo. A ludopatia é uma condição que pode exigir acompanhamento e apoio especializado. Por isso, buscar ajuda quando necessário é uma atitude de cuidado e responsabilidade.

Acessar → [Ludopatia](#) - atendimentos públicos para ludopatia

04

Existem pessoas mais vulneráveis?

Algumas circunstâncias podem aumentar a vulnerabilidade de determinadas pessoas ao desenvolvimento de comportamentos problemáticos relacionados ao jogo.

Entre os fatores que podem merecer atenção estão:

- Histórico familiar de comportamentos aditivos;
- Períodos de estresse intenso;
- Dificuldades emocionais;
- Baixa percepção dos riscos envolvidos nas apostas;
- Maior impulsividade;
- Dificuldade em controlar determinados comportamentos.

A presença de qualquer desses fatores não significa que a pessoa desenvolverá um problema com o jogo. Eles apenas reforçam a importância de manter limites e atenção aos próprios hábitos.

Acessar → [Limites](#) - [Autoexclusão](#) - limites e autoexclusão temporária

02

RECONHECER

Sinais, padrões e reflexão

Perceber a tempo é o que permite corrigir a rota. Aqui estão os comportamentos que merecem atenção e as perguntas que ajudam a enxergar.

05 - Sinais de atenção

06 - Pare e reflita

07 - Não tente recuperar suas perdas

05

Sinais de atenção

Alguns comportamentos podem indicar que é hora de parar, refletir e, se necessário, buscar apoio. Fique atento caso perceba que está:

- Permanecendo longos períodos consecutivos apostando;
- Realizando um volume cada vez maior de apostas;
- Aumentando os valores apostados;
- Gastando mais do que havia planejado;
- Utilizando dinheiro destinado a despesas essenciais;
- Utilizando empréstimos ou crédito para jogar;
- Tentando recuperar perdas a qualquer custo;
- Apostando imediatamente após uma perda para recuperar o valor;
- Escondendo ou omitindo quanto está apostando ou perdendo;
- Sentindo dificuldade para interromper o jogo;
- Deixando de realizar atividades pessoais, profissionais ou familiares por causa das apostas;
- Ficando irritado ou agressivo quando não consegue jogar;
- Percebendo alterações frequentes de humor relacionadas ao jogo;
- Solicitando repetidamente reembolsos ou tentando reverter perdas por outros meios.

Nenhum sinal isolado confirma um problema. O mais importante é observar padrões e perceber se o jogo está começando a interferir na sua vida.

06

Pare e reflita

Pergunte a si mesmo:

- Consigo parar de jogar quando decido parar?
- Estou jogando apenas com valores que posso perder sem comprometer meu orçamento?
- Estou tentando recuperar dinheiro que perdi por meio de novas apostas?
- O tempo que passo jogando está interferindo na minha rotina?
- Estou utilizando dinheiro emprestado ou destinado a despesas essenciais?
- Estou deixando de realizar atividades importantes por causa do jogo?
- O jogo tem provocado preocupação, ansiedade, irritação ou conflitos?

Se algumas dessas perguntas despertarem preocupação, considere fazer uma pausa e utilizar as ferramentas de Jogo Responsável disponíveis.

Acessar → [Jogo responsável](#) - página de jogo responsável

07

Não tente recuperar suas perdas

Perdas fazem parte da natureza das apostas. Uma perda anterior não aumenta a probabilidade de ganho na próxima aposta.

Realizar novas apostas com o objetivo de recuperar imediatamente o dinheiro perdido pode levar a decisões impulsivas e ao aumento da exposição financeira.

Não aposte para recuperar o que perdeu. Se perceber que esse é o motivo pelo qual está continuando a jogar, considere interromper a atividade e utilizar uma ferramenta de pausa ou autoexclusão.

03

AGIR

Ferramentas, limites e hábitos

Recursos concretos para manter o controle e atitudes que sustentam uma relação equilibrada com o jogo.

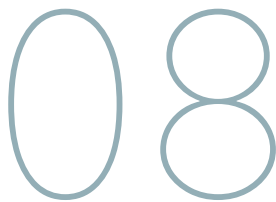
08 - Conheça as ferramentas de controle

09 - Quando fazer uma pausa?

10 - Como manter uma relação equilibrada com o jogo?

11 - Cuide também do seu tempo

12 - Jogue somente quando estiver em condições adequadas



Conheça as ferramentas de controle

A Um pra Um disponibiliza recursos que podem auxiliar os usuários a manter uma experiência de jogo mais consciente. Conforme as funcionalidades disponíveis na plataforma, podem ser utilizados:

Limites de depósito

Permitem estabelecer um valor máximo para depósitos em determinado período.

Limites de apostas

Auxiliam no controle dos valores destinados às apostas, conforme as funcionalidades disponibilizadas.

Controle de tempo

Quando disponível, ajuda o usuário a acompanhar e limitar o período dedicado à atividade de jogo

Limites de perdas

Quando disponibilizados, permitem estabelecer parâmetros relacionados às perdas em determinado período.

Pausa temporária

Permite interromper temporariamente a utilização da plataforma quando você sente necessidade de se afastar.

Autoexclusão

Permite interromper o acesso às atividades de apostas pelo período aplicável, conforme as regras disponíveis.

Utilizar essas ferramentas não significa que algo está errado. Estabelecer limites é uma atitude de responsabilidade.

Acessar → [Ferramentas](#) - todas as ferramentas de controle

09

Quando fazer uma pausa?

Você não precisa esperar que uma situação se torne grave para interromper o jogo. Considere fazer uma pausa quando:

- Estiver jogando por mais tempo do que pretendia;
- Perceber que está gastando mais do que planejou;
- Sentir necessidade de recuperar uma perda;
- Estiver utilizando dinheiro que não deveria ser destinado às apostas;
- Perceber que o jogo está interferindo na sua rotina;
- Estiver sentindo dificuldade para parar;
- Simplesmente sentir que precisa se afastar.

Pausar também é uma escolha.

10

Como manter uma relação equilibrada com o jogo?

Defina um orçamento

Antes de jogar, estabeleça quanto está disposto a utilizar.

Respeite seus limites

Não aumente seus gastos para compensar perdas.

Faça pausas

Evite longos períodos consecutivos de jogo.

Não utilize dinheiro essencial

Apostas devem utilizar apenas recursos destinados ao entretenimento.

Não peça dinheiro emprestado

O jogo não deve gerar ou ampliar dívidas.

Não jogue para recuperar perdas

Aceitar uma perda faz parte da natureza das apostas.

Não associe apostas à renda

Ganhos não são garantidos e não devem ser considerados fonte de renda.

Conheça suas ferramentas

Utilize limites, pausas e autoexclusão sempre que considerar necessário.

11

Cuide também do seu tempo

Jogo Responsável não envolve apenas dinheiro. O tempo dedicado às apostas também merece atenção. Observe se o jogo está ocupando espaço excessivo na sua rotina ou substituindo atividades importantes, como:

- Trabalho;
- Estudos;
- Descanso;
- Convivência familiar;
- Atividades sociais;
- Lazer;
- Cuidados pessoais.

Uma experiência equilibrada inclui espaço para outras atividades da vida.

12

Jogue somente quando estiver em condições adequadas

Suas decisões podem ser influenciadas quando você está sob efeito de álcool ou outras substâncias, especialmente em relação à percepção de risco e ao controle dos impulsos.

Evite jogar quando estiver sob efeito de álcool ou outras substâncias. Também evite apostar quando estiver emocionalmente abalado, muito irritado ou buscando uma forma de aliviar problemas pessoais ou financeiros.

O jogo deve ser uma escolha consciente, e não uma resposta automática a uma situação difícil.

04

APOIO

Ajuda, cuidado e compromisso

Onde buscar apoio, o que fazer ao primeiro sinal e o compromisso da Um pra Um com uma experiência responsável.

13 - Se precisar, procure ajuda

14 - Você não precisa esperar para pedir ajuda

15 - Nosso compromisso com você

16 - Lembre-se

13

Se precisar, procure ajuda

Se você perceber que o jogo está causando dificuldades financeiras, familiares, profissionais ou emocionais, conversar com alguém de confiança pode ser um primeiro passo. Também existem serviços e instituições que oferecem informações e apoio especializado. Entre as opções que podem ser consultadas estão:

- Programa Ambulatorial do Jogo Patológico — USP;
- Associação Viver Bem;
- Gambling Therapy;
- Jogadores Anônimos.

Importante:

os canais, endereços e links de atendimento devem ser consultados e validados pela Um pra Um antes da publicação desta cartilha.

Buscar ajuda não significa falta de controle ou fraqueza. Reconhecer que você precisa de apoio também é uma atitude responsável.

14

Você não precisa esperar para pedir ajuda

Se você perceber que está perdendo o controle sobre o jogo, não é necessário esperar que ocorram grandes prejuízos para tomar uma atitude. Você pode:

- Parar de jogar;
- Utilizar uma ferramenta de limite ou pausa;
- Considerar a autoexclusão;
- Conversar com uma pessoa de confiança;
- Procurar orientação especializada.

Pequenas decisões
podem ajudar a
recuperar o **controle.**

15

Nosso compromisso com você

Na Um pra Um, acreditamos que promover o Jogo Responsável é mais do que cumprir uma obrigação. É contribuir para um ambiente em que as pessoas tenham acesso à informação, conheçam os riscos envolvidos e possam utilizar ferramentas de controle quando necessário.

Por isso, buscamos promover uma experiência de jogo:

Segura.
Consciente.
Equilibrada.
Responsável.

16

Lembre-se



Jogo é entretenimento.



Ganhos não são garantidos.



Perdas não devem ser perseguidas.



Dinheiro essencial não deve ser utilizado para apostas.



Estabelecer limites é uma atitude de responsabilidade.



Fazer uma pausa também é uma escolha.



Pedir ajuda é um ato de cuidado.

Jogo responsável começa com informação.

01

Conheça seus limites.

02

Respeite seu orçamento.

03

Faça pausas.

04

Utilize as ferramentas disponíveis.

05

Procure ajuda quando precisar.



UMA MARCA DO GRUPO LBBR

