

Inventário de uso de ecrãs, jogos e apostas

Este questionário exploratório descreve a relação com os ecrãs, os jogos e as apostas: os comportamentos em causa (redes sociais, videojogos, jogos de azar e apostas, pornografia, compras online, vídeos e séries) e as componentes comuns às dependências comportamentais (perda de controlo, espaço ocupado, desejo e abstinência, consequências, uso para gerir as emoções). Ajuda a distinguir um uso intensivo de um uso problemático e a identificar aquilo que o comportamento vem acalmar, para orientar o trabalho.

Número de perguntas	26 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Dependências

Pré-visualização das 26 perguntas

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Continuo a jogar, a apostar ou a olhar para um ecrã, apesar de querer parar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Os ecrãs, os jogos ou as apostas passam à frente das minhas outras atividades.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto uma vontade forte de jogar, de apostar ou de estar em frente a um ecrã.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Deito-me tarde por causa dos ecrãs, dos jogos ou das apostas.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Refugio-me nos ecrãs, nos jogos ou nas apostas quando me sinto triste ou só.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência nos últimos três meses. Os seis comportamentos (redes sociais, videojogos, jogos de azar e apostas, pornografia, compras online, vídeos e séries) são avaliados cada um por uma única afirmação, cotada de 0 a 4, no final do questionário. As cinco componentes do uso reúnem cada uma 4 afirmações distribuídas pelo questionário, que se referem ao conjunto dos ecrãs, jogos e apostas, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O bloco «Comportamentos» indica sobre o que incide a dificuldade e as componentes descrevem a sua natureza. Estas distinguem um uso intensivo, sem perda de controlo nem consequências relevantes, de um uso problemático; um domínio «Gerir as emoções» acentuado orienta o trabalho para aquilo que o comportamento vem acalmar.

Precauções

As componentes não dizem qual é o comportamento em causa: quando vários comportamentos estão acentuados, a entrevista precisa qual deles se acompanha de perda de controlo e de consequências. O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre ideias de suicídio, mais frequentes em caso de jogo problemático, sobretudo com dívidas: estas devem ser investigadas em entrevista quando o domínio «Jogos de azar e apostas» está acentuado. As compras em loja, o trabalho, o exercício físico, a alimentação e a sexualidade fora dos ecrãs não são explorados.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

COMPORTAMENTOS

Redes sociais 4 / 4

Tempo passado nas redes sociais para além do que a pessoa deseja.

A explorar: as aplicações usadas, os momentos do dia, o que a pessoa procura nelas (ligação aos outros, distração, comparação com os outros).

Para aprofundar: IAT.

Videojogos 4 / 4

Tempo de jogo para além do que a pessoa deseja.

A explorar: os jogos praticados, a duração das sessões, o jogo online e em equipa, as compras dentro dos jogos.

Para aprofundar: IGDS9-SF, GAS.

Compras online 2 / 4

Compras online para além do que a pessoa deseja, incluindo em jogos e aplicações.

A explorar: os montantes gastos, as compras de que se arrepende ou que não usa, o estado emocional antes da compra, as dificuldades financeiras.

Vídeos e séries 1 / 4

Vídeos (plataformas, vídeos curtos) e séries vistos para além do que a pessoa deseja.

A explorar: as plataformas, os momentos em que vê (à noite, de madrugada, às refeições), o efeito no sono.

Para aprofundar: IAT.

Jogos de azar e apostas 0 / 4

Jogos a dinheiro e apostas (apostas desportivas, casino, póquer, lotarias, raspadinhas) para além do que a pessoa deseja.

A explorar: os jogos praticados, online ou em ponto de venda, os montantes envolvidos, as perdas, as dívidas e os empréstimos, o facto de voltar a jogar para recuperar o dinheiro perdido.

Para aprofundar: CPGI, SOGS.

Pornografia 0 / 4

Consumo de conteúdos pornográficos para além do que a pessoa deseja.

A explorar: o tempo passado, os momentos e os estados que levam a esse consumo, o impacto na sexualidade e no casal, a vergonha associada.

Para aprofundar: HBI.

COMPONENTES DO USO

Desejo e abstinência 11 / 16

Vontade forte, gestos automáticos, reações aos estímulos (notificações, anúncios) e mal-estar quando o uso é impossível.

A explorar: os desencadeadores (lugares, horas, emoções, notificações), as reações em caso de privação, o ambiente (telemóvel no quarto, aplicações instaladas).

Consequências 11 / 16

Impacto do uso no sono, no trabalho ou nos estudos, nas relações e no dinheiro.

A explorar: o sono, os atrasos e os insucessos, os conflitos com as pessoas próximas, os gastos e o que a pessoa já perdeu.

Perda de controlo 8 / 16

Dificuldade em controlar o início, a duração ou o momento do uso, e pausas que não se mantêm.

A explorar: os momentos em que o uso foge ao controlo, os limites que a pessoa define e o que os faz ceder, as ferramentas já experimentadas (temporizadores, bloqueios, aplicações apagadas).

Gerir as emoções 8 / 16

Uso orientado para acalmar o stress, a tristeza, a solidão ou o tédio, ou para evitar as preocupações.

A explorar: o que a pessoa sente imediatamente antes, o que o uso lhe traz no momento, uma ansiedade, um humor depressivo ou uma solidão subjacentes.

Para aprofundar: GAD-7, PHQ-9.

Espaço ocupado 4 / 16

Espaço do uso nos pensamentos e na organização do tempo, em detrimento das outras atividades e das relações.

A explorar: um dia típico, as atividades abandonadas, aquilo em que a pessoa continua a investir fora dos ecrãs, dos jogos ou das apostas.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online