



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Jogos online e consumo de substâncias:

Papel das dificuldades na regulação emocional

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção de grau de mestre em **Psicologia Clínica e da Saúde**.

Inês Marques Ferreira

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

Outubro 2024



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

**Jogos online e consumo de substâncias:
Papel das dificuldades na regulação emocional**

Dissertação apresentada à Universidade
Católica Portuguesa para obtenção de grau de
mestre em **Psicologia Clínica e da Saúde**.

Inês Marques Ferreira

Sob a Orientação do Prof.^a Doutor **Paulo
Dias**

Agradecimentos

Após um longo percurso acadêmico, esta dissertação surge como o culminar de vários anos de trabalho e de aprendizagens, e também surge como o encerrar deste capítulo, marcado por muitas incertezas, desafios e dúvidas. Assim, gostaria de agradecer a todas as pessoas que contribuíram para que a finalização deste percurso fosse possível, diretamente e indiretamente.

Antes demais, quero agradecer ao Professor Doutor Paulo dias por toda a disponibilidade, profissionalismo, compreensão e vasto conhecimento partilhado. Agradeço-lhe também por sempre me motivar a dar o melhor de mim, garantindo que este trabalho fosse realizado com o máximo de rigor possível, possibilitando-me ter confiança total no meu trabalho.

A todos os docentes e alunos que contribuíram para a realização deste trabalho, partilhando o questionário.

Aos meus pais, que me possibilitaram ter toda esta a experiência, sem eles não seria possível. A eles e ao meu irmão, que sempre me apoiaram e motivaram para completar esta jornada.

Ao meu namorado, João, por todo o amor, motivação e ajuda que me deu ao longo destes cinco anos, especialmente nos momentos menos positivos.

À minha família, que sempre acreditou em mim e ofereceu ajuda em tudo o que fosse possível.

Às minhas amigas, que sempre acreditaram em mim e me ajudaram a ultrapassar os obstáculos que foram surgindo neste percurso.

Resumo

Os Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD) surgem como um fenômeno complexo, multifatorial e multidimensional, podendo ser caracterizados como comportamentos impulsivo-compulsivos que se relacionam com diferentes atividades ou condutas. Podem estar relacionados com o consumo de substâncias e também com outras dependências como os jogos online. A regulação emocional, que engloba vários processos como por exemplo a impulsividade, é um construto que desempenha um papel importantíssimo neste tipo de comportamentos. O presente estudo tem como objetivo geral avaliar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, assim como entender o papel da desregulação emocional neste fenômeno. Este estudo é de caráter quantitativo com participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos de ambos os sexos. Os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, A Difficulties in Emotion Regulation Scale, a European School Survey Project Alcohol and Other Drugs e a Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form. Os resultados permitiram perceber relações significativas ($p < .05$) entre a relação entre o jogo online e as dificuldades na regulação emocional, onde apresentam uma relação significativa positiva e também a relação entre o jogo online e a idade dos participantes e também entre o consumo de substâncias e a idade dos participantes. Estes resultados contribuíram para uma melhor compreensão deste fenômeno. Para estudos futuros, seria relevante diminuir a faixa etária dos participantes para melhor compreensão do fenômeno na população mais velha.

Palavras-chave: comportamentos aditivos, jogo online, consumo de substâncias, regulação emocional

Abstract

Addictive and Dependent Behaviors (CAD) appear as a complex, multifactorial, and multidimensional phenomenon, and can be characterized as impulsive-compulsive behaviors that are related to different activities or behaviors. They may be related to substance use and other dependent behaviors like online gaming. Emotional regulation, which encompasses several processes such as impulsiveness, is a construct that plays a very important role in this type of behavior. The present study has the general objective of evaluating the relationship between online gambling and substance consumption, as well as understanding the role of emotional regulation in this phenomenon. This study is quantitative in nature with participants aged between 18 and 40 years of both sexes. The instruments used were the sociodemographic questionnaire, A Difficulties in Emotion Regulation Scale, the European School Survey Project Alcohol and Other Drugs and the Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form. The results allowed us to perceive significant relationships ($p < .05$) between the relationship between online gaming and difficulties in emotional regulation, where they present a significant positive relationship and the relationship between online gaming and the age of the participants and between consumption of substances and the age of the participants. These results contributed to a better understanding of this phenomenon. For future studies, it would be relevant to reduce the age range of participants to better understand the phenomenon in the older population.

Keywords: **addictive** behaviors, online gaming, substance use, emotional regulation

Índice

Introdução.....	8
Enquadramento teórico	10
Comportamentos Aditivos e Dependência.....	10
Consumo de substâncias	12
Jogo online.....	14
Regulação emocional e jogo online.....	17
Metodologia.....	21
Objetivos de estudo	21
Amostra.....	22
Instrumentos.....	23
Procedimentos de Recolha e Análise de Dados	25
Resultados	27
Consumo de substâncias e Jogo online	27
Consumo de substâncias e Dificuldades na Regulação Emocional	27
Jogo online e Dificuldade na Regulação Emocional	27
Jogo online e o sexo.....	29
Consumo de Substâncias e o sexo	29
Jogo online e a idade.....	30
Consumo de substâncias e a idade.....	30
Discussão dos Resultados.....	30
Conclusão	36
Bibliografia.....	37
ANEXOS.....	43

Índice de tabela

Tabela 1- Descrição da amostra

Tabela 2- Consumo de substâncias e jogo online

Tabela 3- Jogo online e dificuldade na regulação emocional

Tabela 4- Jogo online e o sexo

Índice de anexos

Anexo A- Cronograma

Anexo B- Consentimento informado

Anexo C- Questionário sociodemográfico

Anexo D- *Difficulties in Emotion Regulation Scale*

Anexo E- *Internet Gaming Addiction Scale*

Anexo F- *European School Survey Project Alcohol and Other Drugs*

Introdução

As dependências e o uso de substâncias psicoativas acompanham a humanidade há milhares de anos. Desde os tempos antigos, o desejo de alterar o estado emocional e a procura por experiências de prazer ou bem-estar levou as pessoas a descobrirem e utilizarem diversas substâncias que alteram a percepção, o humor e a consciência. Essas substâncias foram integradas em muitos contextos, seja em práticas de cura, na busca por alívio de dores e mal-estares físicos ou em rituais religiosos, onde o consumo era cuidadosamente controlado e envolvido em um ambiente simbólico e espiritual. Ao longo do tempo, essa prática passou de um uso restrito a um consumo mais disseminado, refletindo tanto o desejo humano por novas experiências quanto as necessidades de lidar com o sofrimento e a busca por significado (Cruz, 2020).

Com o desenvolvimento tecnológico e o surgimento da internet, notou-se um potencial social entre as comunidades criadas na internet, que conecta milhares de utilizadores à volta do mundo. A tecnologia associada aos jogos evoluiu na última década em relação à sua disponibilidade de vários dispositivos, especialmente telemóveis, enquanto a internet se torna mais acessível, o que possibilita um crescimento da plataforma de jogos online (Pragya et al., 2020). Como consequência do avanço da tecnologia no desenvolvimento dos jogos, houve um crescimento nos eventos e nos campeonatos de jogos online, como é o caso dos e-sports, conhecidos também como desportos online, que são uma forma de competição entre jogadores de jogos online (Hamari & Keronem, 2017), sendo que podem ser tanto profissionais como amadores. Índice

Paralelamente a este aumento de oferta e envolvimento no que diz respeito aos jogos online, verifica-se a crescente preocupação relativamente às possíveis consequências negativas da grande exposição e do uso de jogos online. Considerando

esses efeitos, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Perturbações Mentais - DSM-V (American Psychiatric Association [APA], 2014) acrescentou nessa versão a Perturbação do Jogo pela Internet como uma condição a merecer mais investigação.

Face a esta informação e diante a classificação do diagnóstico e do aprofundamento das pesquisas relacionadas ao uso excessivo da tecnologia e dos jogos online, a literatura sugere uma relação entre esta perturbação depressão e a ansiedade, impulsividade e comportamentos agressivos (Gentile et al., 2011; Kou & Gui, 2020), possíveis impactos relacionados à saúde em geral, ao sono (Lam, 2014), nos aspetos sociais e afetivos (Cassel et al., 2019) e nas dificuldades na regulação emocional (Gentile et al., 2011; Hemenover & Bowman, 2018).

Considerando especificamente a regulação emocional, compreende-se que esse construto é caracterizado por um processo onde os indivíduos modificam a experiência de um ou mais componentes da resposta emocional, procurando diminuir, intensificar ou apenas manter a emoção, dependendo dos objetivos do indivíduo. Por outras palavras, a regulação emocional permite ao individuo gerenciar e controlar as suas próprias emoções (McRae & Gross, 2020). Os défices em algum desses fatores são indicativos de dificuldades na regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004).

Considerando os aspetos previamente mencionados, o presente estudo tem como principal objetivo avaliar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, explorando o papel da desregulação emocional. Para isso, apresenta-se o enquadramento teórico, onde serão abordados os principais construtos analisados e faz-se uma revisão da literatura. De seguida, é apresentado o método que é composto pelo desenho de estudo, pela amostra, pelos instrumentos utilizados e pelos procedimentos de recolha e análise de dados. Por último, a apresentação dos resultados, bem como a discussão e a conclusão.

Enquadramento teórico

Comportamentos Aditivos e Dependência

A adição constituiu um problema de saúde pública bastante significativo, estendendo-se para o bem-estar físico e psicológico (Hunt et al., 2024). Os Comportamentos Aditivos e Dependências são termos utilizados como sinónimos quando se menciona o uso ou abuso de substâncias (Tavares et al., 2023). Podem por isso incluir comportamentos disruptivos como por exemplo a procura pela substâncias, o envolvimento em comportamentos de risco entre outros (APA, 2023). Os comportamentos aditivos são ações que podem se manifestar de forma obsessiva, marcadas por impulsividade e compulsão, e que muitas vezes acabam sendo prejudiciais, frequentemente associadas ao uso e abuso de substâncias psicoativas. Sendo assim, uma adição é um estado de dependência física e/ou psicológica, que leva a uma repetição compulsiva de um certo comportamento, seja este pelo uso de substâncias ou pelo comportamento aditivo em relação ao jogo. Os comportamentos aditivos apresentam-se como um fenómeno complexo, multifatorial e multidimensional (Pereira & Cunha, 2017), que incluiu fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, sendo transversais a toda a sociedade (Silva, 2023).

A continuidade e perseverança dos comportamentos aditivos podem evoluir para uma dependência, caracterizada por um conjunto de fenómenos fisiológicos, cognitivos e comportamentais que podem desenvolver-se após um uso repetitivo de uma certa substância. No caso de substâncias psicoativas, alguns sintomas como o desejo intenso de consumir, o descontrolo em relação ao seu uso, o aumento da tolerância entre outros são incluídos na dependência. No caso de adições comportamentais como jogo, internet, compras excessivas etc., a dependência incluiu um comportamento caracterizado por episódios repetidos e frequentes que tomam controlo da vida do indivíduo (Silva, 2023).

Estes comportamentos abrangem três aspetos que surgem frequentemente associados às definições mais comuns; primeiramente é algo que é realizado regularmente e repetitivamente, de seguida é uma dimensão compulsiva que torna estes comportamentos ou atividades fora do controlo consciente do indivíduo e, por último, não envolve necessariamente o consumo de algum tipo de substância ilícita (Pereira & Cunha, 2017). Apresentam repercussões negativas na saúde e no bem-estar do indivíduo, bem como consequências ao nível físico, psicológico, familiar e social (Direção Geral da Saúde, 2015).

Mais recentemente, o conceito expandiu-se em relação às adições comportamentais como por exemplo em relação ao jogo, à internet e às compras, o que fez com que as suas características e efeitos sejam apresentados como similares às adições relacionadas com o uso de substâncias. Isto baseia-se no facto de que a adição a este tipo de comportamentos envolve mecanismos cerebrais semelhantes aos das adições por uso de substâncias. No entanto, no DSM-V (APA, 2014), são apenas reconhecidas as dependências relacionadas com substâncias e com o jogo, sendo que na última, os comportamentos de jogo patológico ativam no indivíduo sistemas de recompensas similares aos ativados pelas drogas psicoativas além de produzirem sintomas comportamentais que parecem ser comparáveis aos produzidos pelas perturbações de uso de substâncias (Martins et al., 2019).

Este fenómeno apresenta uma evolução imprevisível no que diz respeito aos comportamentos aditivos e dependências sem abuso de substâncias pela dimensão e intensidade dos comportamentos relacionados com o jogo online, que está cada vez mais presente e também pela prioridade que os indivíduos dão à interação social à distância ao invés de interações presenciais, como por exemplo, através dos

smartphones, sendo que estes problemas são transversas a todas as faixas etárias (Seabra, 2021).

Consumo de substâncias

O consumo de substâncias é um grande problema de saúde pública, devido às suas altas comorbilidades e complicações, que tanto a nível físico como mental provocam consequências negativas (Aucansela & Silva, 2020). Em 2018, a United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) verificou que houve um aumento na taxa de consumo de substâncias, particularmente a cannabis nos adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos e mais velhos.

O uso de substâncias psicoativas como o álcool, a canábis, a cocaína entre outras afeta o funcionamento cerebral, o comportamento regular do consumidor e as suas relações sociais e quotidianas. O conceito de substância psicoativa, tradicionalmente associado a substâncias que afetam a atividade mental e o comportamento humano, não se tem mantido consensual ao longo do tempo, não só pela quantidade crescente das substâncias psicoativas, mas também porque não existe uma definição e um regulamente legal consenso entre os vários países (Arbour et al., 2019). Uma maneira de classificar as substâncias psicoativas é diferenciá-las pelo uso clínico em contraste com o uso recreativo e abusivo; no entanto, substâncias destinadas ao uso clínico também podem ser consumidas de forma abusiva (Subeliani et al., 2019).

As substâncias mais referenciadas e livremente consumidas a nível global são o álcool e o tabaco, seguindo-se os medicamentos psicoativos e as drogas recreativas (Arbour et al., 2019). Entre estas, o álcool é considerado por alguns investigadores como a substância psicoativa mais problemática dos tempos atuais, uma vez que socialmente não é vista como problemática, é de fácil acesso e muitas vezes os seus efeitos são menosprezados, quer seja a nível físico, psicossocial e de dependência (Fein

et al., 2018). O tabaco aparece como segunda substância mais consumida mundialmente, representando diretamente um dos maiores riscos mensuráveis para a saúde, nomeadamente complicações pulmonares graves, cancerígenas e a dependência (Ahluwalia et al., 2019).

Os ansiolíticos e os antidepressivos são dos mais consumidos atualmente pela população mundial e em Portugal. Dados do relatório do Conselho Nacional da Saúde (CNS, 2019) mostram consumos de mais do dobro que a média da comunidade europeia, tendo triplicado o seu consumo nas últimas duas décadas. De acordo com a literatura, as substâncias recreativas mais conhecidas são a cocaína, canábis e derivados, heroína, anfetaminas, ecstasy, LSD, cogumelos alucinogénios, colas e solventes (Arbour et al., 2019). Do conjunto das substâncias psicoativas, é importante dar destaque às recreativas, que atualmente apresentam um maior perigo a saúde pública, sendo que várias são consideradas ilegais, o que em certa parte limita o seu consumo (Neicun et al., 2020).

Em 2019, foi possível verificar um crescimento contínuo no que diz respeito aos problemas relacionados com o consumo de substâncias, que se expressam na procura de ajuda e nos internamentos, verificando-se assim uma perspetiva que demonstra a cronicidade do fenómeno (SICAD, 2020). A complexidade deste fenómeno assume grandes proporções, uma vez que ao consumo mais comum, o do álcool, associa-se o consumo dramático de heroína e o consumo ligeiramente menos expressivo da canábis, cocaína e das benzodiazepinas (Seabra, 2021).

No que diz respeito ao papel do género no consumo de substâncias, generalizando, existe uma maior probabilidade de os indivíduos do sexo masculino terem acesso a várias substâncias do que os indivíduos do sexo feminino. Esta diferença em relação à acessibilidade de substâncias parece constituir uma grande parte da

responsabilidade da diferença na prevalência do consumo de substâncias (McHugh et al., 2018). No que toca ao uso de substâncias ilícitas, existe uma maior prevalência no sexo masculino do que no sexo feminino (CBHSQ, 2016), sendo que em 2015 7.9% das mulheres reportaram consumos de substâncias ilícitas, em comparação aos homens, que reportaram 12.5% de consumo de substâncias ilícitas.

Em relação à idade, à medida que o uso de substância aumenta, também a tolerância do indivíduo face a essas substâncias aumenta, fazendo com que o cérebro se habitue à libertação de dopamina e neurotransmissores associados a esse consumo. Isto faz com que o indivíduo procure maiores quantidades de determinadas substâncias ou até mesmo novas substâncias. À medida que a tolerância aumenta, também o nível de dependência em relação a determinadas substâncias aumenta, independentemente da idade (Stewart et al., 2022). Em cada fase da vida, o risco do consumo e abuso de substâncias aumenta, tornando-se importante identificar os fatores de risco que cada faixa etária apresenta (Costello et al., 2007; Fergusson et al., 2008; Palmer et al., 2009).

Jogo online

Nas últimas décadas, os jogos online tornaram-se numa das atividades recreacionais mais populares (André et al., 2020), e apesar de existirem certos benefícios associados como por exemplo a melhoria de processos cognitivos como a velocidade de processamento, a maioria da literatura chega ao consentimento de que existem riscos patológicos associados aos videojogos (André et al., 2020). A tecnologia associada aos jogos evoluiu na última década em relação à sua disponibilidade de vários dispositivos, especialmente telemóveis, enquanto a internet se torna mais acessível, o que possibilita um crescimento da plataforma de jogos online (Pragya et al., 2020).

Os e-sports, conhecidos também como desportos online são uma forma de competição entre jogadores de jogos online (Hamari & Keronem, 2017), sendo que

podem ser profissionais como amadores. Esta competição é coordenada por ligas especiais e torneios no quais os participantes jogam em quipás ou individualmente. A mesma é uma das indústrias de crescimento mais rápido e atrai cada vez mais participantes (Adamus, 2012). Com esta evolução constante, os jogos online tornaram-se um forma de entretenimento muito popular, proporcionando diversão aos jogadores (Montovani, 2019). Esta evolução torna cada vez mais acessível os jogos online e também existe uma maior exposição a este tipo de eventos.

Segundo a *International Classification of Diseases* (ICD 11, 2019), a perturbação relacionada com o jogo é definida como um comportamento com gravidade suficiente para ter consequências negativas em áreas de funcionamento, sendo caracterizada por comportamentos de jogo persistentes ou recorrentes online com sintomas como a perda de autocontrolo (não conseguir parar de jogar jogos) e pela priorização de jogar acima de qualquer atividade do quotidiano. Para além disto, é também caracterizado por um desejo forte e contínuo, independentemente da ocorrência de efeitos indesejáveis (WHO, 2018).

A perturbação relacionada com o jogo pode causar stress ou deterioração significativa ao nível pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou noutras áreas funcionais importantes (ICD 11). Também está associada a ansiedade, depressão, fobia social, baixas competências sociais, baixa autoestima, perturbação do sono e solidão (André et al., 2020). De acordo com a literatura, é possível observar uma maior prevalência desta perturbação no sexo masculino (Gonzales et al., 2018), sendo que a mesma foi identificada como um fator de risco (Lee et al., 2014; Sharma et al., 2014; Choi et al., 2015; Hassan et al., 2020; Ostovar et al., 2016; Xin et al., 2018) e também existe uma maior prevalência entre adolescentes (Mentzoni et al., 2011; Wittek et al., 2015). No sexo feminino, a progressão do desenvolvimento desta perturbação é mais

rápida do que no sexo masculino (APA, 2014). Entre os fatores de risco para esta perturbação, encontram-se ainda ter à disposição um computador com conexão à internet que permita o acesso livre aos tipos de jogos mais associados à perturbação, ou seja, jogos que têm conexão com a internet.

Segundo o DSM-V (APA, 2014), os critérios de diagnóstico passam por: inquietação ou irritabilidade quando tenta reduzir ou parar de jogar, jogo frequente quando o indivíduo se sente angustiado (desespero, depressão), mentir para dissimular a extensão de envolvimento com o jogo entre outros. É necessário que estes critérios estejam presentes pelo menos num período de 12 meses, causando prejuízo clínico significativo e sofrimento (APA, 2014).

Relativamente ao papel do género, em vários estudos foi possível observar que os comportamentos aditivos em relação ao jogo ocorrem mais vezes em homens do que em mulheres (Stevens et al., 2021; Su et al., 2020), sendo importante sublinhar que essa diferença poderá estar relacionada com as motivações na qual ocorrem esses comportamentos. As mulheres que apresentam comportamentos aditivos em relação ao jogo manifestam padrões e motivações diferentes daqueles que vemos presentes no género masculino (Cudo et al., 2022; Kuss et al., 2022; Lopez et al., 2019; Mclean & Griffiths, 2019). Indivíduos do sexo feminino despendem menos tempo em jogos online, sendo que utilizam mais o telemóvel como plataforma para jogar e experienciam um menor nível de fluxo online em comparação com o sexo masculino (Cudo et al., 2022; Stavropoulos et al., 2019).

Em relação à idade dos indivíduos que apresentam comportamentos aditivos em relação ao jogo online, num estudo feito por Johnston e Dinc (2024), foram encontradas evidências estatisticamente significativas que demonstram que os jovens adultos têm mais comportamentos aditivos em relação ao jogo online em relação aos adultos com

mais de 25 anos que também jogam online, sendo que o estudo engloba adultos até aos 49 anos. Apesar de estudos recentes indicarem que existe um aumento de adultos mais velhos que desfrutam dos jogos online (Entertainment Software Association, 2019), os adolescentes continuam a ser a faixa etária que despende mais tempo a jogar jogos online (Lemola et al., 2011).

Regulação emocional e jogo online

As emoções desempenham um importante papel na adaptação e no desenvolvimento dos indivíduos, informando sobre o que o indivíduo sente e pensa sobre suas experiências e influenciando como ele se comporta na vida quotidiana (Mesquita & Boiger, 2014). Apesar do conceito de emoção ainda ser objeto de discussão entre investigadores, muitos concordam que a mesma pode ser compreendida como respostas a estímulos relevantes em termos motivacionais, resultando em certas respostas comportamentais e (Mauss et al., 2005), sendo que as mesmas têm um carácter adaptativo e de sobrevivência (Gazzaniga et al., 2019).

O conceito de regulação emocional refere-se ao processo através da qual os indivíduos gerem, monitorizam, avaliam e ajustam as suas emoções, sendo que este processo abrange internalização e externalização (Ma et al., 2024). Isto possibilita aos indivíduos modificar a experiência de um ou mais componentes da sua resposta emocional, procurando diminuir, intensificar ou apenas manter a emoção, dependendo dos objetivos do indivíduo. Por outras palavras, a regulação emocional permite ao indivíduo gerenciar e controlar as suas próprias emoções (McRae & Gross, 2020). Sendo assim, é possível alterar o tipo (qual a emoção que está a ser vivenciada pelo indivíduo), a qualidade (como a emoção é expressa), a intensidade e a duração das emoções (Gross, 2015; Peña-Sarrionandia et al., 2015).

Para regular as emoções, podem ser utilizadas cinco conjuntos de estratégias pelo indivíduo: primeiramente, a seleção da situação (escolher participar ou não de uma situação); de seguida, a modificação da situação (estando presente, ativamente alterar o que está acontecendo); em terceiro, a mudança do foco atencional (estando presente, dirigir o pensamento para outros aspetos); logo depois, a reavaliação cognitiva (alterar o valor afetivo que é atribuído ao evento); e por fim, a supressão (evitar expressar o sentimento interno) (Batistoni et al., 2013; Gross, 2015).

No que diz respeito à utilização das estratégias para regulação, três aspetos devem ser considerados. Em primeiro lugar, as pessoas podem regular tanto emoções positivas (agradáveis) como emoções negativas (desagradáveis), aumentando-as ou diminuindo-as em intensidade ou duração. De seguida, o processo de regulação emocional pode ocorrer tanto de maneira consciente quanto não consciente. E por último, embora algumas estratégias de regulação pareçam mais eficazes que outras, não é possível afirmar categoricamente se certa estratégia será de facto adaptativa ou mal adaptativa, uma vez que a experiência emocional é altamente dependente da interação com o contexto social em que o indivíduo está inserido e dos recursos individuais para o enfrentamento (Gross, 2015; Kappas, 2011).

Este construto representa um conjunto de fatores relacionados às habilidades emocionais adaptativas do sujeito associadas a ter consciência, compreensão e aceitação das emoções, controlar comportamentos impulsivos relacionados às emoções consideradas negativas, utilizar estratégias de regulação emocional para modular respostas emocionais de forma apropriada. Os déficits em algum desses fatores são indicativos de dificuldades na regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004).

Com o surgimento da internet e o desenvolvimento tecnológico, notou-se um potencial social entre as comunidades criadas na rede, que conecta milhares de

utilizadores em todo o mundo. Os jogos online têm se popularizado, sendo que os indivíduos procuram não só entretenimento, mas também utilizam-nos como uma forma de fuga da realidade (Gentile et al., 2011; Lesniewski, 2008). Em contraste com o aumento da comunidade de jogadores, verifica-se a preocupação em relação às possíveis consequências negativas da grande exposição e do uso de jogos online. Face a esta informação, a literatura indica que existe uma relação entre a perturbação do jogo e a dificuldade nas regulações emocionais (Gentile et al., 2011; Hemenover & Bowman, 2018). Ambos os construtos encontram-se positivamente correlacionados, ou seja, quanto mais sintomas referentes a esta perturbação o indivíduo apresentar, maior será a sua dificuldade a nível da regulação emocional (Cordeiro & Lucena, 2022).

A dificuldade na regulação emocional ou desregulação emocional é um construto subjacente a várias perturbações mentais como a depressão, a ansiedade (Aldao et al., 2010; Guerrini-Usubini et al., 2023; Sloan et al., 2017) e também se encontra relacionada com comportamentos aditivos, como é o caso do consumo de substâncias e das adições comportamentais) (Stellern et al., 2023; Weiss et al., 2015; Weiss et al., 2022). Para além disto, a desregulação emocional é um dos preditores da Perturbação de jogo online (Marchica et al., 2019). Apesar de não existir um consenso, uma das definições mais adotadas a nível global considera que a desregulação emocional é uma variável multidimensional, caracterizada por dificuldades em entender emoções, pela falta da aceitação de emoções e pela dificuldade em manter comportamentos orientados por objetivos (Gratz & Roemer, 2008).

A maneira como cada individuo regula as suas emoções poderá ser influenciada por vários fatores, como por exemplo a cultura, o uso de substâncias, a idade e o género (Roz et al., 2024). A literatura existente relativa a este tema sugere uma relação forte entre os problemas com jogos e pessoas com mais idade (Velotti et al., 2021).

A impulsividade está englobada na desregulação emocional, sendo um construto multidimensional, que incorpora classificações de estado e traço, e uma variedade de comportamentos associados (Kozak et al., 2019). A mesma é um fator de risco associado às dependências (Lee et al., 2019), especificamente, relacionadas com o uso excessivo de jogos, associando ainda a quantidade de horas jogadas com um maior nível de impulsividade (Bargeron & Hormes. 2017). A literatura sugere que a mesma poderá ser um processo primário tanto em comportamentos aditivos relacionados com o uso de substâncias como em comportamentos aditivos comportamentais (Lee et al., 2019). Vários estudos investigaram a relação entre a impulsividade e a perturbação de jogo, concluindo que o jogo está relacionado com um número de fatores como a impulsividade atencional e motora (Leppink et al., 2016) e tomada de decisão (Loannidis et al., 2019).

Salvarli e Griffiths (2022) fizeram uma revisão da literatura e concluíram que a maioria dos estudos analisados encontram uma relação positiva entre a impulsividade e a adição em jogos online. Observaram que as evidências parecem indicar que as estruturas neurobiológicas alteradas explicam algumas das relações entre a impulsividade e a adição, o que pode sugerir a similaridade entre a adição em jogos e perturbações de dependência já estabelecidas, visto que as mudanças a nível cerebral são conhecidas por serem associadas ao uso de substâncias (Kozak et al., 2019).

Para além da impulsividade, a desregulação emocional também engloba défices em outros domínios, sendo eles a consciência, a compreensão e aceitação das emoções, a capacidade de implementar comportamentos direcionados à realização de tarefas para cumprir objetivos previamente estabelecidos, a flexibilidade no uso de estratégias que visam moderar a intensidade das respostas emocionais e aceitação das emoções negativas experienciadas (Veloso et al., 2011).

Sendo assim, considerando tudo o que foi referido previamente no estudo da literatura existente, iremos explorar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, relacionando com as dificuldades na regulação emocional em adultos dos 18 aos 40 anos.

Metodologia

Objetivos de estudo

O presente estudo tem como objetivo geral avaliar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, assim como entender o papel da desregulação emocional neste fenómeno. Em particular, os objetivos específicos passam por verificar se existem relações entre: o consumo de substâncias e o jogo online, o consumo de substâncias e a dificuldade na regulação emocional, jogo online e a dificuldade na regulação emocional, explorando também o papel de variáveis sociodemográficas.

Com base na literatura, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1. Existe uma relação entre o consumo de substâncias e o jogo online (Ford & Hakansson, 2020).

H2. Espera-se que haja uma relação entre o consumo de substâncias e as dificuldades na regulação emocional (Stellren et al., 2023).

H3. Espera-se que haja uma relação entre o jogo online e a dificuldade na regulação emocional (Marchica et al., 2019).

H4. Existe uma diferença no jogo online em função do sexo (Stevens et al., 2021; Su et al., 2020).

H5. Existe uma diferença no consumo de substâncias em função do sexo (McHugh et al., 2018).

H6. Existe uma relação entre o jogo online e as idades dos participantes (Johnston & Dinc, 2024).

H7. Existe uma relação entre o consumo de substâncias e as idades dos participantes (Stewart et al., 202).

Desenho de estudo

Este estudo é caracter quantitativo, uma vez que são descritos fenómenos quantificados e são analisadas relações entre as variáveis (Fortin et al., 2009). Foram utilizadas técnicas estatísticas, para avaliar possíveis alterações nos resultados, tanto a nível da análise como a nível da interpretação, o que facilita uma maior margem de segurança. Sendo assim, neste estudo será utilizado um plano descritivo correlacional, de forma a conseguir perceber em que medida as variáveis se relacionam entre si. É um estudo transversal, dado que a recolha foi feita num único momento.

Amostra

A amostra foi constituída por 149 participantes de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos ($M = 23.15\%$, $DP = 4.5\%$). Maioritariamente a amostra é constituída por indivíduos do sexo masculino. As restantes características da amostra estão descritas na tabela 1.

Tabela 1

Descrição da amostra

	N	%
Idade		
18-25	106	71%
26-32	35	23.5%
33-40	8	5.5%
Sexo		
Masculino	127	85.2%
Feminino	22	14.8%
Deslocado do seu país natal		
Sim	39	26.2%
Não	110	73.8%
Deslocado da sua cidade		
Natal		
Sim	56	37.6%
Não	93	62.4%
Estado Civil		

Solteiro	92	61.7%
Numa relação	44	29.5%
Casado	12	8.1%
Viúvo	1	0.7%
Vive com os pais		
Sim	111	74.5%
Não	38	25.5%
Habilitações Literárias		
Analfabeto	1	0.7%
Segundo Ciclo	2	1.3%
Terceiro Ciclo	29	19.5%
Ensino Secundário	94	63.1%%
Licenciatura	20	13.4%
Mestrado	3	2.0%
Doutoramento	0	0%
Trabalha		
Sim	77	51.7%
Não	72	48.3%
Jogas semanalmente		
Sim	148	99.4%
Não	1	0.6%

Instrumentos

Para avaliar as variáveis estudadas, foi utilizado um questionário sociodemográfico e mais três instrumentos.

Questionário sociodemográfico

Para este estudo, foi construído um questionário sociodemográfico, tendo como objetivo a recolha de dados sociodemográficos como o sexo, a idade, nacionalidade, habilitações literárias, entre outras.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004; versão Portuguesa de Coutinho et al., 2010).

A escala de dificuldades de regulação emocional tem como objetivo avaliar dificuldades de regulação emocional clinicamente significativas. É uma escala de autorrelato composta por 36 itens numa escala likert de 5 pontos do 1 (quase nunca se aplica a mim) ao 5 (aplica-se quase sempre a mim), que tem como objetivo reportar as diversas dificuldades de regulação emocional que o indivíduo apresenta em diversos

níveis. Esta avalia dimensões como: a dificuldade em aceitar as suas emoções (não-aceitação), dificuldades relacionadas com os comportamentos dirigidos por objetivos (objetivos), dificuldades de controlo de impulsos (controlo de impulsos), falta de consciência emocional (consciência), acesso limitado às estratégias de regulação emocional (estratégias) e a falta de clareza emocional (clareza) (Gratz & Roemer, 2004). Complicações em algumas destas dimensões revelam que o indivíduo apresenta dificuldades na sua regulação emocional.

A adaptação à população portuguesa respeita a estrutura fatorial da escala original, ou seja, apresenta as seis subescalas tal como a original, havendo, no entanto, algumas diferenças quanto aos itens de cada subescala (Coutinho et al., 2010). As várias subescalas obtiveram valores de consistência interna bastante satisfatórios ($\alpha \geq .75$). Em termos de estabilidade teste-reteste, Coutinho et al. (2010) obtiveram valores de estabilidade temporal satisfatórios ($r = .82$). Também as subescalas da EDRE obtiveram valores bastante satisfatórios de teste-reteste: estratégias ($r = .81$), não aceitação ($r = .70$), consciência ($r = .67$), controlo de impulsos ($r = .75$), objetivos ($r = .74$) e clareza ($r = .74$).

European School Survey Project Alcohol and Other Drugs (ESPAD, 2015)

Este questionário permite recolher dados relativamente ao consumo de álcool e outras substâncias. Na primeira parte, o participante deverá responder de acordo com a sua experiência de consumo de álcool, tabaco, marijuana ou haxixe, ecstasy ou drogas sintéticas, anfetaminas (speed e cristal) e cocaína, ao longo da sua vida, no decorrer de um período, como nos últimos 12 meses, os últimos 30 dias ou a última semana. As respostas encontram-se numa escala de 0 vezes a 40 vezes ou mais vezes. Permite também recolher dados acerca da idade da experiência de cada uma das substâncias.

Na segunda parte as respostas variam entre “nunca” ou a idade a que corresponde a primeira experiência, sendo que esta recolha de dados é feita através de

resposta fechada. Partindo da resposta dos participantes, será verificada a existência de consumos de uma ou mais substâncias (policonsumo).

Internet Gaming Addiction Scale (Pontes & Griffiths, 2016), versão Portuguesa (Dores et al., 2022)

Esta escala foi construída com o intuito de refletir acerca das componentes da adição do jogo online, bem como as suas consequências como por exemplo mudança de humor, recaídas, conflitos entre outros. Sendo assim, a escala avalia a gravidade da Perturbação do Jogo Online e os seus efeitos prejudiciais. Cada questão desta escala cobre um critério, respondida numa escala de 1 a 5 sendo que 1 corresponde a “nunca”, 2 corresponde a “raramente”, 3 corresponde a “às vezes”, 4 corresponde a “habitualmente” e a 5 “muito habitualmente”. A validação portuguesa da escala foi efetuada por Pontes e Griffiths (2016) e demonstra existência de uma boa consistência interna, sendo que o Alfa de Cronbach foi igual a .87.

Procedimentos de Recolha e Análise de Dados

Para a realização deste trabalho, inicialmente foi pedida autorização aos respetivos autores para a utilização dos instrumentos. Os questionários serão divulgados em clínicas e fora de clínicas. Os dados dos instrumentos serão recolhidos em papel, de forma presencial, integrando o consentimento informado assim como os instrumentos de recolha de dados. No consentimento informado, explica-se os objetivos da investigação e todas as informações e condições relativamente ao estudo, garantindo sempre a confidencialidade, anonimato dos dados e que se trata de uma participação voluntária, sendo claro que os participantes que podem desistir a qualquer momento.

A amostragem é não probabilística uma vez que nem todos os indivíduos têm igual possibilidade de serem escolhidos para fazerem parte do estudo. O método escolhido foi a amostragem por bola de neve, uma vez que é necessário que

inicialmente haja um intermediário, que encontra pessoas com as características comuns para o estudo e as pessoas iniciais são solicitadas para convidarem mais pessoas, acabando por se expandir a amostra.

Como critérios de inclusão, foram escolhidos os seguintes: adultos dos 18 aos 40 anos de idade, autorização para participar no estudo, que joguem semanalmente e que tenham algum tipo de consumo como por exemplo, tabaco, álcool entre outras. Sendo assim, a amostragem poderá ser da população geral e população clínica.

Foram excluídos indivíduos com idades inferiores a 18 anos ou idades superiores a 40 anos, que não joguem semanalmente, ou que não apresentem qualquer tipo de consumo de substâncias.

Será utilizado para recolha de dados, o programa estatístico *Statistical Package For Social Sciences* (SPSS) versão 28 para o Windows. Serão realizadas análises estatísticas para amostras descritivas como a media, a mediana, o desvio-padrão, mínimo e máximo para estatística inferencial quer seja através de análises de correlação, com o teste de correlação de *Pearson*, quer seja através de testes de diferença como o teste *T-student*.

Inicialmente, foi testada a normalidade da amostra, observando que esta não segue uma distribuição normal ($p < .05$). No entanto, visto que a amostragem é superior a 30, pode-se recorrer aos testes para paramétricos, devido ao Teorema do Limite Central (Marôco, 2019). Este afirma que, no caso de amostras razoavelmente grandes, como é o caso deste estudo, a distribuição da média amostra aproxima-se de uma distribuição normal. Sendo assim, quando a normalidade não é confirmada, o tamanho da amostra justifica o uso dos testes paramétricos (Marôco, 2018).

Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados decorrentes da investigação realizada, considerando as hipóteses de investigação previamente desenvolvidas, relacionando as principais variáveis.

Consumo de substâncias e Jogo online

Foi utilizado o teste de correlação de *Pearson* para analisar a relação entre o consumo e o jogo online. Não foram encontradas relações significativas entre ambos, uma vez que o valor de *p* é superior a .05 como é possível observar na tabela 2.

Tabela 2

Consumo de substâncias e Jogo online

Consumo de substâncias	
	<i>r</i>
Jogo online	-.092

Nota: $p < 0.05$, nível de significância; * $p < .05$; ** $p < .001$; *r* = magnitude do coeficiente de Pearson

Consumo de substâncias e Dificuldades na Regulação Emocional

Foi utilizado o Teste de Correlação de *Pearson* para analisar a relação entre o policonsumo e as dificuldades na regulação emocional. Não foram encontradas relações significativas entre o consumo de substâncias e a regulação emocional, apesar de ter sido feito uma análise detalhada a todas as subescalas da escala de dificuldades na regulação emocional, sendo apenas possível observar uma relação positiva entre ambos, o que poderá indicar que dificuldades na regulação emocional levam a um aumento do consumo ou vice-versa.

Jogo online e Dificuldade na Regulação Emocional

Foi utilizado o Teste de Correlação de *Pearson* para analisar a relação entre a dependência em jogos online e as dificuldades na regulação emocional. Após análise da tabela 4, é possível observar que existe uma relação significativamente positiva entre

ambas, o que indicia que as dificuldades na regulação emocional estão relacionadas com a Perturbação de videojogos. Começando pela subescala relativa às estratégias, é possível observar uma correlação significativa positiva, o que indica que quando os comportamentos aditivos em relação ao jogo aumentam, a dificuldade em relação às estratégias de regulação emocional também aumenta. De seguida, no que diz respeito à subescala da não aceitação, a mesma também se encontra relacionada significativamente com os comportamentos aditivos em relação ao jogo online, na medida em que quando os mesmos aumentam, também aumenta a dificuldade em aceitar as próprias emoções. Em relação à subescala da consciência, não foram encontradas relações estatisticamente significativas. No que diz respeito à subescala da impulsividade, foram encontradas relações significativas positivas, ou seja, indivíduos com comportamentos aditivos em relação ao jogo online têm maior dificuldade em controlarem os seus impulsos. Também foi encontrada uma relação significativa positiva entre os comportamentos aditivos em relação ao jogo online e a subescala relativa aos objetivos, podendo concluir que quanto maior forem os comportamentos aditivos em relação ao jogo online, maior serão as dificuldades relacionadas com os comportamentos dirigidos por objetivos. E por último, existe uma relação significativa positiva entre os comportamentos aditivos em relação ao jogo online e a subescala clareza, o que se traduz numa maior falta de clareza emocional face a um aumento dos comportamentos aditivos.

Tabela 3*Jogo online e Dificuldade na Regulação Emocional*

Jogo online	
	r
Estratégias	.464**
Não aceitação	.304**
Consciência	.011
Impulsividade	.494**
Objetivos	.369**
Clareza	.262**

Nota: A correlação é significativa no nível 0,05

Jogo online e o sexo

Com recurso à utilização do *Independent Samples T-test*, foi possível analisar as diferenças entre o Jogo online e o sexo. Como é possível observar na tabela 3, não foram encontrados resultados significativos.

Tabela 4*Jogo online e o sexo*

	Masculino		Feminino		Significância estatística		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Jogo online	10.64	7.48	10.4	10.06	.128	146	.898

M = média estatística; DP = desvio padrão; t = valor do Independent Samples T test; df = graus de liberdade; p < 0.05, nível de significância.

Consumo de Substâncias e o sexo

Após a utilização do *Independent Samples T-test* foi possível chegar à conclusão de que não existem diferenças relativamente ao consumo de substância em função do sexo, uma vez que o valor de p é superior a .05 ($p=.429$).

Jogo online e a idade

Foi utilizado o Teste de Correlação de *Pearson* para analisar a relação entre a dependência em jogos online e a idade. Após análise, é possível observar que existe uma relação significativamente negativa entre a dependência em jogos online e a idade ($r = -.169, p = .041$) o que poderá indicar que à medida que a idade do indivíduo aumenta, os comportamentos aditivos em relação aos videojogos têm tendência a diminuir.

Consumo de substâncias e a idade

Foi utilizado o Teste de Correlação de *Pearson* para analisar a relação entre o consumo de substâncias e a idade dos participantes, e após análise é possível concluir que existe uma relação estatisticamente significativa positiva entre ambas as variáveis ($r = .286, p < 0.01$) Este resultado poderá indicar que com o aumento da idade, os indivíduos tendem a consumir mais substâncias na sua globalidade.

Discussão dos Resultados

Esta secção da dissertação foca-se na discussão dos resultados, confrontando as hipóteses com os resultados mencionados anteriormente, e comparando com a literatura previamente revista. É importante mencionar de novo que o principal objetivo deste presente estudo é avaliar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, assim como entender o papel da regulação emocional neste fenómeno. Como é possível observar pelos dados, foram testadas as hipóteses deste estudo, dando origem à seguinte discussão.

A primeira hipótese, que diz respeito à relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, não se confirmou, uma vez que não foram encontrados valores estatisticamente significativos. No entanto, foi possível constatar previamente neste estudo que existem inúmeros artigos e literatura que confirmam a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias. Segundo Ford e Hakansson (2020), existe vários estudos que indicam uma forte associação entre problemas relacionados com o jogo e o uso de substâncias, sendo que as relações estatisticamente significativas positivas tendem a persistir. A prevalência do consumo de substâncias e drogas ilícitas foram relatadas em jogadores com dependência em jogo, e acredita-se que o uso de substâncias e o jogo poderão partilhar fatores antecedentes (Barnes et al., 2015).

Smith et al., (2015) diz-nos que apesar de a investigação entre estas duas variáveis seja limitada, existe um crescimento de literatura que sugere que ambos estão relacionados e que a presença de um poderá aumentar a probabilidade da presença da outra, ou seja, o consumo de substâncias poderá aumentar a probabilidade de um individuo desenvolver uma dependência em relação ao jogo online e vice-versa.

A ausência de resultados significativas relativamente a esta primeira hipótese poderá ser explicada pelo facto de os participantes não terem respondido com sinceridade às questões apresentadas no formulário, uma vez que se trata de assuntos que se encontram relacionados com consumos de substâncias ilícitas.

De seguida, a segunda hipótese faz referência à existência de uma relação significativa entre o consumo de substâncias e a dificuldade na regulação emocional, algo que não foi comprovado pela análise estatística. Apesar disso, a literatura indica que dificuldades na regulação emocional são amplamente consideradas como um fator de risco para o desenvolvimento e manutenção de perturbações relacionadas com o uso de substâncias (Cavicchioli et al., 2018). Em particular, inúmeros artigos demonstraram

que indivíduos com algum tipo de perturbação relacionada com o uso de substâncias apresentam danos em relação à consciência emocional, dificuldades em controlar os impulsos, enquanto experienciam emoções negativas e défices em aceitar as mesmas (Cavicchioli et al., 2018).

Estudos recentes estimam que 5.1% da população global apresentam Perturbação do uso de álcool e aproximadamente 35 milhões de pessoas sofrem de perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, e após analisar a literatura, é possível retirar que emoções negativas estão ligadas ao desenvolvimento de comportamentos aditivos (Stellren et al., 2023). Por exemplo, adolescentes com sintomas depressivos dispõem níveis de consumo após 3 meses do surgimento e a probabilidade de desenvolverem padrões de consumo na idade adulta aumenta. Para além disso, indivíduos que apresentam consumo abusivo de substâncias são duas vezes mais prováveis de desenvolver problemas relacionados com o humor. Quando um indivíduo experimenta uma emoção muito intensa, pode sentir uma necessidade de escape, devido à euforia sentida, especialmente se a pessoa sente dificuldade em diminuir a intensidade da emoção. Quando tal cenário acontece, alguns indivíduos escolhem o consumo de substância como uma maneira de regular as suas emoções (Stellren et al., 2023).

A ausência da confirmação desta hipótese poderá ter a ver, mais uma vez, com a veracidade das respostas dos participantes e também com a dimensão da amostra, no sentido em que talvez numa amostra superior seria mais fácil de obter resultados significativos.

Relativamente à terceira hipótese, a relação entre o jogo online e a dificuldade na regulação emocional, foi possível averiguar que a mesma se encontra confirmada, uma vez que foram encontradas relações estatisticamente significativas. Das seis

dimensões avaliadas que pertencem ao construto da regulação emocional, apenas uma não foi considerada significativa: a consciência. Uma vez que se trata de uma significância positiva, podemos afirmar que quanto maiores forem os comportamentos aditivos em relação ao jogo online, maiores serão as dificuldades em arranjar estratégias que ajudem na regulação emocional; o mesmo acontece com a não aceitação, visto que o aumento do jogo online leva a um aumento da dificuldade em aceitar as próprias emoções. Quanto maior forem os comportamentos aditivos em relação ao jogo online maior será a dificuldade em controlar os impulsos, maior será a dificuldade relacionada com os comportamentos dirigidos por objetivos e maior será a falta de clareza emocional face a um aumento dos comportamentos aditivos.

Numa revisão sistemática feita por Marchica et al., (2019) acerca do papel das dificuldades na regulação emocional na Perturbação do jogo online, a mesma demonstrou a existência de uma relação significativa entre os comportamentos aditivos em relação ao jogo online e resultados negativos em certos indivíduos, incluindo comportamentos de risco e maior desregulação emocional. Por exemplo, no caso da impulsividade, maiores níveis da mesma foram observados em comportamentos aditivos, como é o caso dos comportamentos aditivos em relação ao jogo online (Ioannidis et al., 2019), relacionando-se com dificuldades na regulação emocional (Bpnnaire & Baptista, 2019).

Passando para a quarta hipótese, foi previsto que existisse uma diferença em relação ao jogo online e o sexo, o que acabou por não ser confirmado. Apesar desta hipótese não ter sido confirmada neste estudo, é possível encontrar vários estudos que demonstram a diferença entre os géneros em relação aos comportamentos aditivos relativamente ao jogo online. Segundo Choo et al., (2015) e Zhang et al., (2017), a percentagem de indivíduos do sexo masculino é significativamente superior do que a

percentagem do sexo feminino, no que toca aos comportamentos aditivos relacionados com o jogo online. Noutros estudos também foi possível concluir que os comportamentos aditivos em relação ao jogo ocorrem mais vezes em homens do que em mulheres (Stevens et al., 2021; Su et al., 2020), sendo importante sublinhar que essa diferença poderá estar relacionada com as motivações na qual ocorrem esses comportamentos.

Tal diferença poderá dizer respeito ao motivo pela qual os indivíduos jogam online, uma vez que adolescentes do sexo masculino são mais prováveis de demonstrar comportamentos aditivos online porque jogar oferece a oportunidade de perseguir poder, controlo e autoidentificação positiva, o que aumenta o risco de comportamentos aditivos (Zhao et al., 2020). Ao invés disso, indivíduos do sexo feminino jogam online maioritariamente para passar o tempo (Lin e Tsai, 2022). As mulheres que apresentam comportamentos aditivos em relação ao jogo manifestam padrões e motivações diferentes daqueles que vemos presentes no género masculino (Cudo et al., 2022; Kuss et al., 2022; Lopez et al., 2019; Mclean & Griffiths, 2019). Indivíduos do sexo feminino despendem menos tempo em jogos online, sendo que utilizam mais o telemóvel como plataforma para jogar e experienciam um menor nível de fluxo online em comparação com o sexo masculino (Cudo et al., 2022; Stavropoulos et al., 2019).

A ausência de confirmação relativamente a esta hipótese poderá estar relacionada com o facto de que a amostra é maioritariamente constituída por participantes do sexo masculino, sendo que apenas 14.8% da amostra é constituída por participantes do sexo feminino

Na quinta hipótese foi testada a possibilidade de existir uma diferença relativamente ao consumo de substâncias em função do sexo, sendo que após análise estatística não foi possível confirmar. Apesar de neste estudo não ser possível confirmar

a hipótese, No que diz respeito ao papel do género no consumo de substâncias, generalizando, existe uma maior probabilidade de os indivíduos do sexo masculino terem acesso a várias substâncias do que os indivíduos do sexo feminino. Esta diferença em relação à acessibilidade de substâncias parece constituir uma grande parte da responsabilidade da diferença na prevalência do consumo de substâncias (McHugh et al., 2018). No que toca ao uso de substâncias ilícitas, existe uma maior prevalência no sexo masculino do que no sexo feminino (CBHSQ, 2016), sendo que em 2015 7.9% das mulheres reportaram consumos de substâncias ilícitas, em comparação aos homens, que reportaram 12.5%. de consumo de substâncias ilícitas.

A ausência de confirmação nesta hipótese pode estar associada ao facto de que, como anteriormente, a amostra é maioritariamente masculina; mas também poderá estar relacionada com o facto de que existe maior julgamento no que diz respeito ao consumo de substâncias no sexo feminino.

Na sexta hipótese, que diz respeito à relação entre o jogo online e a idade dos participantes, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa negativa, podendo indicar que à medida que a idade do indivíduo aumenta, os comportamentos aditivos em relação ao jogo diminuem. Num estudo feito por Johnston e Dinc (2024), foram encontradas evidências estatisticamente significativas que demonstram que os jovens adultos têm mais comportamentos aditivos em relação ao jogo online em relação aos adultos com mais de 25 anos que também jogam online, sendo que o estudo engloba adultos até aos 49 anos. Apesar de estudos recentes indicarem que existe um aumento de adultos mais velhos que desfrutam dos jogos online (Entertainment Software Association, 2019), os adolescentes continuam a ser a faixa etária que despende mais tempo a jogar jogos online (Lemola et al., 2011).

E por fim, foi possível confirmar a última hipótese estipulada, uma vez que foram encontrados valores estatisticamente significativos e positivos no que toca à relação entre o consumo de substâncias e a idade dos participantes. Este achado vai de encontro com os dados que foram sendo recolhidos ao longo do estudo da literatura, que dizem que em relação à idade, à medida que o uso de substância aumenta, também a tolerância do indivíduo face a essas substâncias aumenta, fazendo com que o cérebro se habitue à libertação de dopamina e neurotransmissores associados a esse consumo. Isto faz com que o indivíduo procure maiores quantidades de determinadas substâncias ou até mesmo novas substâncias. À medida que a tolerância aumenta, também o nível de dependência em relação a determinadas substâncias aumenta, independentemente da idade (Stewart et al., 2022). Em cada fase da vida, o risco do consumo e abuso de substâncias aumenta, tornando-se importante identificar os fatores de risco que cada faixa etária apresenta (Costello et al., 2007; Fergusson et al., 2008; Palmer et al., 2009).

Conclusão

O presente estudo permitiu cumprir o objetivo principal, que consistia em avaliar a relação entre o jogo online e o consumo de substâncias, assim como entender o papel da desregulação emocional neste fenómeno. Foi possível entender que alguns destes fenómenos se encontram relacionados uns com os outros, como é o caso da relação entre o jogo online e as dificuldades na regulação emocional, onde apresentam uma relação significativa positiva e também a relação entre o jogo online e a idade dos participantes e também entre o consumo de substâncias e a idade dos participantes.

Contudo, o estudo contém limitações que devem ser reconhecidas. A primeira, resulta da natureza da amostra, que é maioritariamente do sexo masculino, tornando um pouco complicado o estudo das hipóteses que fazem referência ao sexo dos participantes.

Outra limitação, é o facto de o desenho de investigação ser transversal, o que incapacita de se retirar conclusões causais entre as variáveis, sendo possível apenas concluir sobre a natureza, positiva ou negativa, das suas relações. Por vezes a falta de literatura em relação a determinados temas deste trabalho dificultou o processo de recolha de informação, fazendo que esta seja mais uma limitação. Outra limitação encontrada foi em relação ao instrumento que avalia o consumo de substâncias; ao estudar o consumo em geral existem limitações no que toca às conclusões que podem ser retiradas.

Por fim, por ser uma recolha via *google forms* fez com que menos pessoas respondessem, ao invés de entregar presencialmente e também leva a que nem toda a gente responda com seriedade. Ainda no tema da recolha de dados, por ser uma comunidade ainda um pouco reservada, foi difícil de obter respostas aos pedidos de entregas dos questionários.

Sendo assim, para estudos futuros, seria importante aumentar o número da amostra, de forma que haja mais uniformidade em relação ao género dos participantes. Seria interessante realizar um estudo dentro do mesmo tema, mas com foco numa faixa etária mais pequena e com mais idade, como por exemplo 30 aos 40 anos. Uma vez que a literatura indica que cada vez mais o mundo do jogo online está aberto para todas as idades e de se verificar que existem muitos jogadores em faixas etárias mais elevadas. Neste estudo a idade média ainda foi bastante jovem, não sendo possível explorar profundamente este fenómeno em idades mais velhas. Por fim, considero que num estudo futuro seria benéfico a utilização de um instrumento diferente, no que diz respeito ao consumo de substâncias.

Bibliografia

- Abazid, H., Abu-Farha, R., Alsayed, A. R., & Barakat, M. (2023). A comprehensive overview of substance abuse amongst Syrian individuals in an addiction rehabilitation center. *Heliyon*, 9(4) <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14731>
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- André et al., (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming—Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100324. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>
- Cordeiro & Lucena (2022). *Relationship between the symptoms of Internet Gaming Disorder and difficulties in emotion regulation in online game players*, v.15, n3 <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2022.153.07>
- Barnes, G. M., Welte, J. W., Tidwell, M. C. O., & Hoffman, J. H. (2015). Gambling and substance use: Co-occurrence among adults in a recent general population study in the United States. *International Gambling Studies*, 15(1), 55-71. <http://dx.doi.org/10.1080/14459795.2014.990396>
- Basu, S et al., (2020). *Measuring addiction to internet gaming among Indian medical students: Development and preliminary psychometric properties of a new scale*. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(1), 33. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_114_20
- Coutinho et al., (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37, 145-151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>

- Cudo, A., Montag, C., & Pontes, H. M. (2024). Psychometric assessment and gender invariance of the Polish version of the Gaming Disorder Test. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 1333-1356.
<http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/vx2mr>
- dos Santos Silva, W. (2024). Avanços na compreensão das bases neurais da regulação emocional—Revisão narrativa. *Research, Society and Development*, 13(8), e4513846553-e4513846553. <http://dx.doi.org/10.29327/7334088>
- Ford, M., & Håkansson, A. (2020). Problem gambling, associations with comorbid health conditions, substance use, and behavioural addictions: Opportunities for pathways to treatment. *PLoS One*, 15(1), e0227644.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227644>
- Garrido, F. M. (2020). *Escala de dificuldades de regulação emocional: comparação entre as diferentes versões reduzidas* (Doctoral dissertation, Universidade do Minho (Portugal)).
- González-Roz, A., Castaño, Y., Krotter, A., Salazar-Cedillo, A., & Gervilla, E. (2024). Emotional dysregulation in relation to substance use and behavioral addictions: Findings from five separate meta-analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(3), 100502. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100502>
- Hunt, A., Merola, G. P., Carpenter, T., & Jaeggi, A. V. (2024). Evolutionary perspectives on substance and behavioural addictions: Distinct and shared pathways to understanding, prediction and prevention. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 159, 105603. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105603>
- Johnston, J., & Dinc, L. (2024). Determinants of problematic online gaming in younger and older adults: emotional dysregulation, trait impulsivity and risk taking. *Current Psychology*, 1-10.

<http://dx.doi.org/10.1007/s12144-024-06739-2>

Kozak, K et al., (2019). The neurobiology of impulsivity and substance use disorders: implications for treatment. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1451(1), 71-91. <https://doi.org/10.1111/nyas.13977>

Lima, V. Z et al., (2022). E-sports: a evolução dos jogos online. *Revista Tecnologia e Sociedade*, 18(54), 227-243. <http://dx.doi.org/10.3895/rts.v18n54.15238>

Cavicchioli, M., Movalli, M., & Cesare Maffei (2018): Difficulties with emotion regulation, mindfulness, and substance use disorder severity: the mediating role of selfregulation of attention and acceptance attitudes, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 45(1), 97-107. <https://doi.org/10.1080/00952990.2018.1511724>

Martins, Simão, da Silva, Medina, Ferreira, Pereira, Duarte, de Oliveira, Figueiredo, Gonzalez, Cunha, Moleiro, da Silva, Pires, Sales, Manita, Biscaia, Soeiro, Rijo, Sá et al., (2019). *Dicionário de Psicologia*. Sílabo Edições.

Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, G. F., Giannini, M. A & Quagliari, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>

Ma, X., Yang, N., Huang, M., Zhan, S., Cao, H., & Jiang, S. (2024). Relationships between gross motor skills, psychological resilience, executive function, and emotional regulation among Chinese rural preschoolers: A moderated mediation model. *Heliyon*, 10(18). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38039>

McHugh, R. K., Votaw, V. R., Sugarman, D. E., & Greenfield, S. F. (2018). Sex and

- gender differences in substance use disorders. *Clinical psychology review*, 66, 12-23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.012>
- Pirocca, C. (2012). Dependência da internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura.
- Raybould, J. N et al., (2022). Impulsivity may be a risk factor in the transition from recreational to problem gaming. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100230. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100230>
- Seçer, İ., & Us, E. Ö. (2023). Digital gaming trends of middle-aged and older adults: a sample from Turkey. *Simulation & Gaming*, 54(1), 85-103. <http://dx.doi.org/10.1177/10468781221144184>
- Semolini et al., (2024). Regulação emocional no uso problemático de tabaco: uma revisão integrativa. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 16(8), e5370-e5370. <http://dx.doi.org/10.55905/cuadv16n8-146>
- Silva, A. B. T. (2024). *Comportamentos aditivos, dependências, escolaridade e mercado de trabalho: A percepção dos alunos das escolas do concelho da Ribeira Grande* (Doctoral dissertation).
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Stewart, S. A., Copeland, A. L., & Cherry, K. E. (2023). Risk factors for substance use across the lifespan. *The Journal of genetic psychology*, 184(2), 145-162. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2130025>
- Tavares, A. C., Caetano, A. P., Teixeira, M., & Santos, C. C. (2023). Serviço Social e

Comportamentos Aditivos e Dependências. O papel das Políticas de Intervenção Social. *Revista Temas Sociais*, (5), 115-127.

http://dx.doi.org/10.53809/TS_ISS_2023_n.5_115-127

Veloso, M., Gouveia, J. P., & Dinis, A. (2011). Estudos de validação com a versão portuguesa da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

(EDRE). *Psychologica*, (54), 87-110. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_4

Yilmaz et al., (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 100483.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>

Wiltenburg, T. D., & Miguel, F. K. (2021). Estudo de validade do Questionário Online de Regulação Emocional. *Psico*, 52(1), e34728-e34728.

<http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.34728>

Zhao, H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q., & Zhou, J. (2020). The relationship between victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105261.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105261>

ANEXOS

Anexo B- Consentimento Informado para participação na Investigação

O meu nome é Inês Ferreira e sou aluna de Mestrado em Psicologia Clínica e da saúde na Universidade Católica Portuguesa- Centro Regional de Braga. O presente estudo está a ser desenvolvido sob a orientação do professor Paulo Dias e pretende explorar a relação entre os jogos online e o consumo de substâncias, tendo em conta o papel da regulação emocional.

Para melhor compreender a relação entre as variáveis apresentadas, solicito a sua participação, que consistirá em responder a um questionário sociodemográfico para recolha de dados sociodemográficos e de itens correspondentes a mais questionários.

Desta forma, se tem entre os 18 e os 40 anos, joga online e apresenta qualquer tipo de consumo é convidado a responder,

A duração da administração das medidas está sujeita ao tempo que o participante leva a concluir o procedimento e o investigador terá o papel de ajudar no preenchimento dos questionários e em qualquer dúvida que possa surgir. Não existe benefício de participação neste estudo, além da aquisição de conhecimento para pesquisas e não existe também risco algum. A participação é voluntária, o que quer dizer que decidir não participar não sofrerá nenhuma consequência e poderá também desistir a qualquer momento do estudo.

O investigador garante que qualquer informação adicional que poderá surgir no decurso da investigação suscetível de os levar a reconsiderar a sua participação será transmitida. Não serão recolhidos dados de identificação e todos os resultados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial.

Estou disponível para prestar esclarecimentos adicionais que possam ter surgido, através do e-mail s-inferreira@ucp.pt

Anexo C- Questionário Sociodemográfico

1. Sexo

Masculino

Feminino

2. Idade _____ anos

3. Neste momento encontra-se deslocado do seu país?

4. Neste momento encontra-se deslocado da cidade de onde é natural?

5. Estado Civil

Solteiro(a)

Divorciado(a)

Casado(a)/ União de facto

Viúvo(a)

6. Vive com os pais?

Sim Não

7. Habilitações Literárias

Analfabeto (a)

Ensino Secundário (12º ano)

Primeiro Ciclo (4º classe)

Licenciatura

Segundo Ciclo (6º classe)

Mestrado

Terceiro Ciclo (9º classe)

Doutoramento

8. Trabalha?

Sim Não

9. Joga semanalmente?

Sim Não

Anexo D- Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004; versão Portuguesa de Coutinho et al., 2010).

Factor	Item
1: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional (ESTRATÉGIAS)	22) Quando estou em baixo, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor (r)
	16) Quando estou em baixo, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido
	15) Quando estou em baixo, penso que vou-me sentir assim por muito tempo
	28) Quando estou em baixo, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor
	31) Quando estou em baixo, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado
	35) Quando estou em baixo, demoro muito tempo até me sentir melhor
	23) Quando estou em baixo, sinto que sou fraco 36) Quando estou em baixo, as minhas emoções parecem avassaladoras
2: Não aceitação das Respostas Emocionais (NÃO ACEITAÇÃO)	29) Quando estou em baixo, fico irritado comigo próprio por me sentir assim
	25) Quando estou em baixo, sinto-me culpado por me sentir assim
	21) Quando estou em baixo, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim
	12) Quando estou em baixo, fico embaraçado por me sentir assim
	11) Quando estou em baixo, fico zangado comigo próprio por me sentir assim
	30) Quando estou em baixo, começo a sentir-me muito mal comigo próprio
3: Falta de Consciência Emocional (CONSCIÊNCIA)	6) Estou atento aos meus sentimentos (r)
	2) Presto atenção a como me sinto (r)
	8) Interesso-me com aquilo que estou a sentir (r)
	34) Quando estou em baixo, dedico algum tempo a perceber aquilo que realmente estou a sentir (r)
	10) Quando estou em baixo, apercebo-me das minhas emoções (r)
	17) Quando estou em baixo, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes (r)
4: Dificuldades no Controlo de Impulsos (IMPULSOS)	14) Quando estou em baixo, fico fora de controlo
	32) Quando estou em baixo, eu perco o controlo dos meus comportamentos
	27) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos
	19) Quando estou em baixo, sinto-me fora de controlo
	3) Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora do controlo
	24) Quando estou em baixo, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos (r)
5: Dificuldades em Agir de Acordo com os Objectivos (OBJECTIVOS)	26) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em concentrar-me
	18) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas
	13) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em realizar tarefas
	33) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer
	20) Quando estou em baixo, continuo a conseguir fazer as coisas (r)
6: Falta de Clareza Emocional (CLAREZA)	9) Estou confuso sobre como me sinto
	5) Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos
	7) Sei exactamente como me estou a sentir (r)
	1) Percebo com clareza os meus sentimentos (r)
	4) Não tenho nenhuma ideia de como me sinto

Anexo E- Internet Gaming Addiction Scale (Pontes & Griffiths, 2016), versão Portuguesa (Dores et al., 2022)

Instruções: As questões que se seguem remetem para toda e qualquer atividade relacionada ao tempo despendido em videojogos nos últimos 12 meses. As atividades relacionadas com os videojogos referem-se, mais concretamente, a qualquer tempo despendido a jogar (quer pela Internet ou não), jogos em consolas, computadores, portáteis ou em qualquer outro tipo de dispositivo móvel (por exemplo: telemóvel, tablet, etc.).

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1. Sentes-te preocupado com o teu comportamento em relação aos videojogos? (Exemplos: Pensas sobre sessões de jogos anteriores ou antecipas a próxima sessão que irás jogar; Jogar tornou-se a principal atividade do teu dia-a-dia.)	0	1	2	3	4
2. Sentes-te mais irritado(a), ansioso(a) ou até mesmo triste quando tentas reduzir ou parar de jogar?	0	1	2	3	4
3. Sentes necessidade de passar cada vez mais tempo a jogar para obteres satisfação ou prazer?	0	1	2	3	4
4. Falhas sistematicamente quando tentas reduzir ou deixar de jogar?	0	1	2	3	4
5. Perdeste o interesse por outras atividades de lazer em resultado do teu envolvimento com os videojogos?	0	1	2	3	4
6. Já continuaste a jogar com a mesma intensidade mesmo a saber que isso estava a causar problemas entre ti e outras pessoas?	0	1	2	3	4
7. Já escondeste de algum familiar, terapeuta ou outra pessoa, a quantidade de tempo que passaste a jogar?	0	1	2	3	4
8. Jogas para evitar ou aliviar sentimentos difíceis (Exemplos: desamparo, culpa, ansiedade)?	0	1	2	3	4
9. Já colocaste em risco, perdeste um relacionamento importante, oportunidade de trabalho ou educacional, por causa dos videojogos?	0	1	2	3	4

Anexo F- European School Survey Project Alcohol and Other Drugs (ESPAD, 2015)

1. Com que frequência consumiste as drogas seguintes?	0 vezes	1-2 vezes	3-5 vezes	6-9 vezes	10-19 vezes	20-39 vezes	40 ou mais vezes
Álcool							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							
Tabaco							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							
Marijuana ou haxixe							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							
Ecstasy ou drogas sintéticas							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							
Anfetaminas (speed, cristal)							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							

Cocaína							
a) Durante a tua vida?							
b) Durante os últimos 12 meses?							
c) Durante <input type="text" value="Fechar"/> os últimos 30 dias?							
d) Durante os últimos 7 dias?							

2. Quantos anos tinhas quando:	Nunca	
a) Fumaste o teu primeiro cigarro?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
b) Começaste a fumar diariamente?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
c) Bebeste álcool pela primeira vez?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
d) A primeira bebedeira?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
e) Começaste a consumir álcool habitualmente?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
f) Experimentaste marijuana ou haxixe pela primeira vez?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
g) Começaste a fumar marijuana ou haxixe semanalmente?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
h) Experimentaste ecstasy ou outras drogas sintéticas?	<input type="checkbox"/>	_____ anos
i) Experimentaste cocaína?	<input type="checkbox"/>	_____ anos