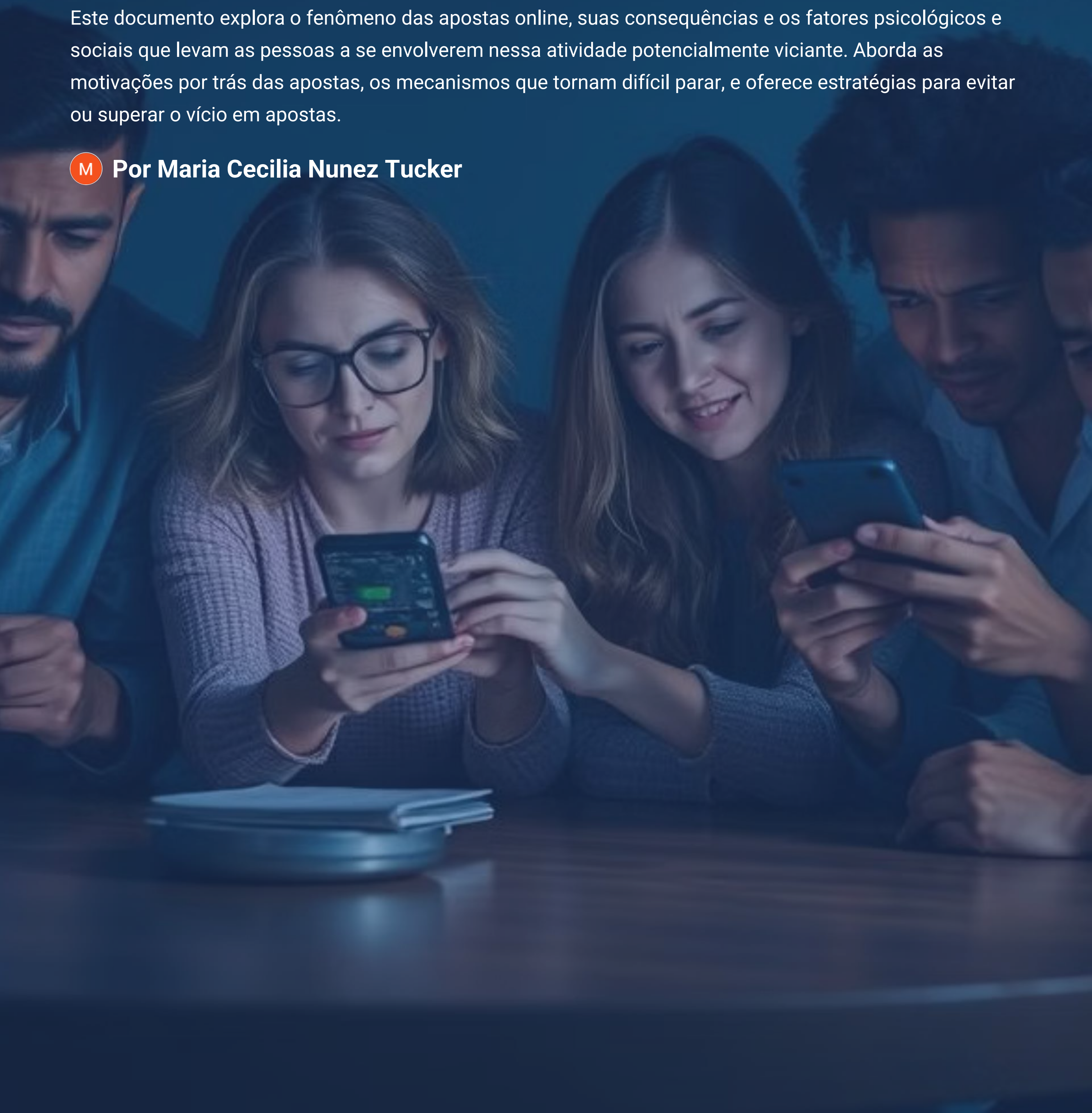


Por Dentro do Fenômeno das Apostas: O Que Você Precisa Saber, Mesmo Que Não Aposte!

Este documento explora o fenômeno das apostas online, suas consequências e os fatores psicológicos e sociais que levam as pessoas a se envolverem nessa atividade potencialmente viciante. Aborda as motivações por trás das apostas, os mecanismos que tornam difícil parar, e oferece estratégias para evitar ou superar o vício em apostas.

M Por Maria Cecilia Nunez Tucker



O Fenômeno das Apostas Online

Você já se perguntou por que é tão fácil perder o controle ao fazer apostas online? E, sim, isso também aplica para quem não aposte, pois é importante se proteger dessa situação.

Atualmente, o fenômeno das apostas tem sido estudado em diversos países, e decidi destacar algumas características dos fatores que nos levam a nos envolver com essas atividades, muitas vezes de forma viciante. Esse envolvimento pode resultar em consequências graves para a saúde e o bem-estar financeiro das pessoas, além de aumentar ainda mais a desigualdade.

É fundamental trazer consciência tanto para aqueles que nunca experimentaram as apostas e devem evitá-las, quanto para aqueles que já jogam. Essa experiência é um reflexo de falhas em nossa tomada de decisões, um desafio que afeta a todos nós. Assim como outros vícios, como o de drogas ou álcool, as apostas apresentam um dilema semelhante. No entanto, elas são particularmente intrigantes, pois não envolvem substâncias que afetam diretamente nosso organismo.

O fenômeno das apostas não se trata apenas de questões financeiras; há fatores emocionais e sociais que levam as pessoas a apostar de forma compulsiva. No Brasil, em setembro de 2024, o país movimentou R\$ 21 bilhões em apostas online em apenas um mês. Ainda mais preocupante é o fato de que, dos R\$ 14 bilhões distribuídos pelo governo através do Bolsa Família, cerca de R\$ 3 bilhões (ou 20%) foram usados em jogos de azar, evidenciando a vulnerabilidade das classes mais baixas frente a esse fenômeno.

1	Impacto Financeiro O Brasil movimentou R\$ 21 bilhões em apostas online em apenas um mês em setembro de 2024.	2	Vulnerabilidade Social Cerca de R\$ 3 bilhões (20%) do Bolsa Família foram usados em jogos de azar.	3	Consequências Graves As apostas podem resultar em problemas de saúde, bem-estar financeiro e aumento da desigualdade.
---	---	---	---	---	---

Por Que As Pessoas Apostam?

Um estudo publicado no jornal de estudos de apostas em 2023 analisou por que as pessoas fazem apostas (as BETS) e de jogos "skins" (itens digitais usados em jogos). Os participantes avaliaram suas motivações em sete categorias: social, financeira, busca por sentimentos positivos (excitação do jogo), controle emocional, desenvolvimento de habilidades, competição e aquisição de skins.

Os resultados mostraram que, embora existam semelhanças e diferenças nas motivações para apostar, a maioria das pessoas destacava estar motivada principalmente pelo desejo de ganhar dinheiro e pela emoção de jogar (excitação). A busca por skins foi uma motivação extra nas apostas relacionadas a esses itens.

Mas o interessante que aqueles que jogavam para escapar ou melhorar o humor (regulação/controle emocional) enfrentavam mais problemas relacionados aos jogos. E a motivação financeira foi associada a problemas em casos de jogos de BETS que envolvem skins e em jogos de azar.

Esses resultados mostram a importância de entender por que as pessoas apostam, pois, algumas motivações podem levar a consequências negativas relacionadas ao jogo.

Motivações Principais	Motivações Problemáticas	Importância do Estudo
- Desejo de ganhar dinheiro - Emoção de jogar (excitação) - Busca por skins (em jogos específicos)	- Regulação emocional - Motivação financeira em jogos de BETS com skins - Motivação financeira em jogos de azar	Compreender as motivações por trás das apostas pode ajudar a identificar e prevenir problemas relacionados ao jogo.

Explicações baseadas nas ciências e economia comportamental para o Fenômeno das Apostas

Além destas motivações relatadas pelas pessoas existem explicações nas ciências e na economia comportamental imperceptíveis sobre este fenômeno:

1.Satisfação Imediata e Desconto Hiperbólico: O conceito de desconto hiperbólico explica por que as pessoas tendem a preferir recompensas imediatas, como um ganho rápido nas apostas online, em vez de esperar por recompensas maiores no futuro. A possibilidade de um ganho imediato em apostas, mesmo que pequeno, é muito mais atraente do que esperar recompensas futuras incertas. Esse desejo por gratificação imediata mantém as pessoas jogando, mesmo que a longo prazo os prejuízos sejam grandes.

Para muitos, as apostas online são percebidas como uma chance rápida de mudar suas condições financeiras. Um estudo mostrou que 43,6% dos jogadores que apostaram com "skins" (itens digitais) estavam motivados pela possibilidade de ganhar dinheiro, assim como 37,2% dos que apostaram com dinheiro real. Um estudo da ENV Media revelou que no Brasil 48% é motivado pelo dinheiro e 40% pela emoção do jogo

2. “O Efeito House Money” (efeito do dinheiro da casa): . refere-se à tendência das pessoas de tratarem os movimentos de ganhos e perdas de apostas como valores separados, que não pertencem diretamente a elas, mas à plataforma, uma vez que foram ganhos de maneira não relacionada ao esforço ou trabalho. Isso faz com que o ponto de referência para avaliar novas opções não seja alterado, levando as pessoas a assumirem mais riscos, já que não sentem a mesma conexão emocional com esses ganhos. Em outras palavras, esses ganhos não são percebidos como parte de seu patrimônio, o que pode resultar em decisões mais arriscadas.

3.Efeito Manada e Pressão Social: O comportamento de aposta pode ser influenciado por normas sociais, ou seja, aquilo que as pessoas veem como aceito ou comum no grupo social ao qual pertencem. Ver outras pessoas jogando pode reforçar a ideia de que é uma atividade socialmente aceitável e desejável. A pressão social para "se encaixar" ou participar de atividades que outras pessoas estão fazendo pode levar indivíduos a continuar apostando, especialmente em ambientes onde o jogo é comum e normalizado

4.Viés de disponibilidade. Esse viés ocorre quando as pessoas baseiam suas decisões nas informações mais facilmente disponíveis na memória. Histórias apenas de ganhos é o que compartilham amigos, influenciadores. As mídias jogam um papel importante destacando propagandas de apostas vitoriosas ou que vendem como se fossem investimentos, o que fazem com que os jogadores apenas tenham isso disponível na memória e acreditem que eles também podem vencer, mantendo-os no jogo, apesar das baixas chances

5.E não menos importante, **a facilidade de acesso e ampla gama de jogos online** são fatores que atraem os jogadores. As plataformas estão disponíveis 24 horas por dia e, para atrair novos usuários, oferecem dinheiro inicial para apostar. Sabendo que somos suscetíveis a recompensas rápidas e a sensação de dinheiro "grátis", elas manipulam o engajamento ao facilitar o acesso de forma simples e imediata, aumentando as chances de os usuários começarem a apostar e continuarem envolvidos.

Por que é tão difícil parar depois de começar?

É justamente por isso que recomendo **NUNCA** começar, **nem por curiosidade....**

1.Reforço Intermitente e Dopamina: O ciclo das apostas online é mantido pelo reforço intermitente. As vitórias esporádicas mantêm o jogador motivado, mesmo quando as perdas são frequentes. As apostas são projetadas para manter as pessoas jogando. Quando ganhamos no início, mesmo que seja pouco, isso nos dá uma sensação de controle. Queremos tentar de novo para ver se conseguimos mais. Isso ativa a liberação de dopamina no cérebro, reforçando o comportamento e criando uma dependência. O problema é que, quanto mais somos expostos a altos níveis de dopamina, menor é o efeito que ela tem sobre nós. Assim, as pessoas buscam correr ainda mais riscos para sentir essa recompensa, semelhante ao que ocorre com dependentes de drogas que precisam aumentar a dose para obter o mesmo efeito.

Um estudo realizado por Clark et al. Publicado no jornal de neurociências mostrou que recompensas imprevisíveis são mais eficazes em manter o engajamento do que recompensas previsíveis, intensificando ainda mais esse ciclo de busca por novas apostas. Além disso, a atividade de apostar gera um alto nível de estresse e ansiedade, que impacta negativamente o córtex pré-frontal — a área do cérebro responsável pelo controle emocional e a tomada de decisões racionais. Sob estresse e ansiedade, essa parte do cérebro se torna menos eficaz, levando as pessoas a operar mais em um nível primitivo, onde a busca por recompensas imediatas se torna mais forte.

2.Contabilidade Mental e Ilusão de Controle: A contabilidade mental leva os jogadores a separarem o dinheiro das apostas do restante de suas finanças, o que os impede de ver o impacto total das perdas. Além disso, a ilusão de controle faz com que os jogadores acreditem que podem influenciar os resultados das apostas online, quando na verdade são aleatórios, criando uma falsa sensação de habilidade que os mantém apostando. Embora muitos apostadores acreditem no controle preditivo onde que, após várias perdas, estão "devidos" a uma vitória, ou após varias vitórias vai continuar a mesma sorte e arriscam mais, é importante ressaltar que a probabilidade de ganhar em jogos de azar é bastante baixa. Por exemplo, nas apostas em roleta, a chance de ganhar em uma única rodada ao apostar em um número específico é de apenas 2,63%, o que significa que a probabilidade de perder é de 97,37%. Em outras palavras, a expectativa de perder é significativamente maior do que a de ganhar. Além disso, mesmo jogadores de azar mais experientes não têm uma vantagem real em relação aos iniciantes. Pesquisas mostram que, apesar da experiência, a taxa de retorno é semelhante entre jogadores novatos e experientes, devido à natureza aleatória dos jogos. Essa superestimação da habilidade, junto com a crença de que a sorte irá mudar, leva a decisões de apostas cada vez mais arriscadas, alimentando a ilusão de controle.

Por que é tão difícil parar depois de começar?

3.Aversão à Perda e Efeito "Fuga ou Luta": Nós temos um viés de aversão as perdas demonstrado por estudos onde a dor de perder é mais intensa do que o prazer de ganhar. Isso faz com que os jogadores tentem recuperar as perdas a qualquer custo, alimentando um ciclo vicioso. Além disso, o efeito "fuga ou luta" é especialmente acionado em pessoas já vulneráveis financeiramente, como aquelas com baixa renda ou em situação de endividamento. Essa mentalidade pode levar a duas respostas: a primeira é a "fuga", onde permanecem inertes em um status quo insatisfatório, sem agir para mudar sua situação e continuam fazendo o mesmo na inercia; a segunda é a "luta", onde tentam reverter sua situação através de apostas cada vez mais arriscadas, sem perceber que esse comportamento pode piorar ainda mais suas condições financeiras. Elas tendem a arriscar mais para "lutar" contra suas perdas, já estão em uma condição ruim e arriscar não parece ser pior senão uma esperança de tentar resolver suas vidas. Para esses indivíduos, a sensação ou percepção de miserabilidade já é tão intensa que a possibilidade de uma perda adicional não parece ser uma barreira significativa.

4.Manipulação do Algoritmo: Em jogos online, o sistema pode ser manipulado para nos fazer ganhar nas primeiras rodadas, criando uma falsa sensação de que temos sorte ou habilidade no jogo. Isso nos mantém jogando, esperando que a sorte continue

5. Motivação para regulação de emoções: Estudos mostram que a regulação de emoções foi preditora significativa para categorias de maior risco de problemas com jogos. Como mencionado este é um dos motivadores para entrar, mas também para ficar. Muitos jogadores usam as apostas como uma forma de fugir de problemas ou preocupações emocionais ou melhorar o humor. Apostar oferece uma distração temporária dos desafios da vida cotidiana, proporcionando um alívio temporário, mas que frequentemente se transforma em um ciclo de dependência, onde o jogador se mantém e recorre cada vez mais às apostas para lidar com o desconforto emocional agravando ainda mais seus problemas psicológicos. Jogadores compulsivos relatam níveis elevados de ansiedade e depressão, com um estudo da Organização Mundial da Saúde (2019) indicando que até 8,7% dos jogadores adultos envolvidos em jogos de risco apresentavam sinais de problemas mentais.

Contabilidade Mental

Jogadores separam mentalmente o dinheiro das apostas de suas finanças gerais, dificultando a percepção do impacto total das perdas.

Ilusão de Controle

Apostadores acreditam erroneamente que podem influenciar resultados aleatórios, mantendo-os no jogo.

Aversão à Perda

A dor de perder é mais intensa que o prazer de ganhar, levando a tentativas arriscadas de recuperar perdas.

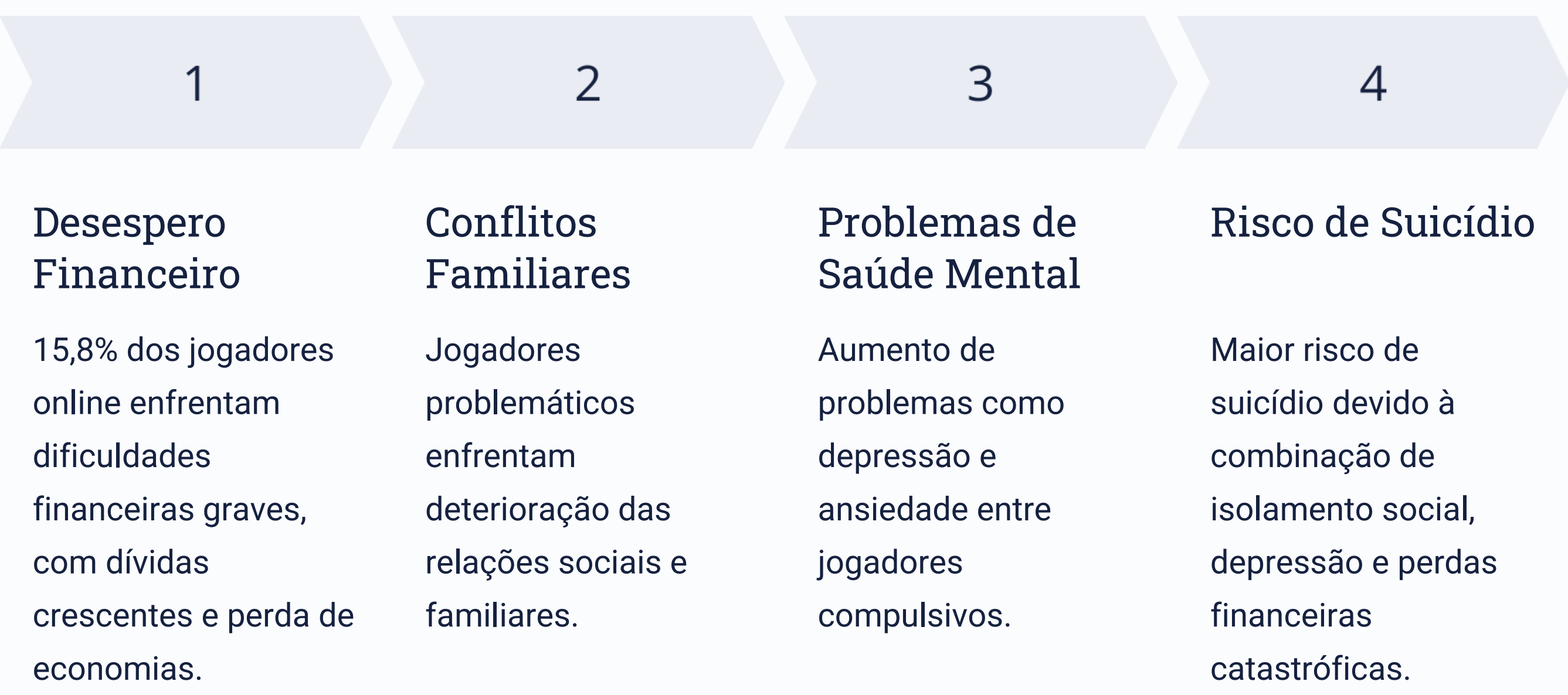
Regulação Emocional

Apostas são usadas como fuga de problemas emocionais, criando um ciclo de dependência e agravando problemas psicológicos.

Consequências e Riscos Graves das Apostas Online

O vício em apostas online pode levar ao desespero financeiro, onde dívidas crescem rapidamente e as pessoas perdem suas economias. Estudos mostram que 15,8% dos jogadores online enfrentam dificuldades financeiras graves. Jogadores problemáticos muitas vezes entram em ciclos de endividamento e estresse financeiro, com um impacto negativo significativo na qualidade de vida.

Além disso, os jogadores problemáticos tendem a enfrentar conflitos familiares e deterioração das relações sociais, agravadas por problemas de saúde mental. O risco de suicídio é consideravelmente maior entre pessoas com vício em apostas, principalmente por conta da combinação de isolamento social, depressão e perdas financeiras catastróficas.



Como Romper o Ciclo das Apostas Online e Encontrar Soluções?

- 1. Consciência sobre a Influência Social:** Entender que o efeito manada e a pressão social podem nos empurrar para comportamentos irracionais é um passo importante. A conversa constante sobre apostas, especialmente nas mídias sociais, pode dar a impressão de que todo mundo está ganhando, quando, na realidade, as perdas não são mencionadas. Esteja ciente de como isso afeta suas decisões
- 2. Consciência e Estratégias de Evitação:** Para quem nunca apostou, a melhor solução é evitar "testar", pois o primeiro ganho pode ser o início de um ciclo difícil de parar. Como vimos, a ilusão de controle e o sistema de recompensas do cérebro podem levar rapidamente à dependência. É crucial entender os mecanismos psicológicos por trás das apostas como os vieses comportamentais que pode ajudar a evitar que mais pessoas entrem nesse ciclo vicioso.
- Entender que seu cérebro está programado para arriscar mais em situações de perda pode ajudar a quebrar esse ciclo. Fazer decisões mais conscientes e planejar melhor as finanças pode ajudar a evitar cair na armadilha de "recuperar o perdido."
- 3. Ajuda Profissional e Terapias:** Se você já se envolveu com apostas e está lutando para parar, segundo estudos, a **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** é uma das soluções mais eficazes mesmo em tratamentos de curta duração. Além disso, a **Entrevista Motivacional (IM)** é uma abordagem centrada no cliente que busca aumentar a motivação para a mudança, tem se mostrado eficaz, com 84% dos participantes relatando redução do comportamento compulsivo após 12 meses de acompanhamento.
- 4. Ferramentas de intervenção:** Outras ferramentas de intervenção podem ser necessárias quando já há um vício que está afetando suas finanças e saúde. Isso pode incluir a exclusão de aplicativos de apostas e, se disponível nas plataformas, a adesão a lista de autoexclusão. Além disso, é importante delegar o controle financeiro a um familiar responsável, que possa monitorar e gerenciar suas finanças durante o período de recuperação.
- 5. Regulamentação:** O governo deveria ter uma regulamentação mais rigorosa e fiscalização desta atividade: No Brasil, a falta de supervisão facilita o acesso irrestrito a essas plataformas, o que agrava o problema. Políticas mais fortes são necessárias para proteger os consumidores e reduzir os danos causados pelas apostas online.



Consciência Social

Entenda a influência da pressão social e do efeito manada nas decisões de apostas.



Prevenção

Evite começar a apostar, pois o primeiro ganho pode iniciar um ciclo vicioso.



Terapia

Busque ajuda profissional, como Terapia Cognitivo-Comportamental e Entrevista Motivacional.



Regulamentação

Apoie políticas governamentais mais rigorosas para proteger os consumidores.