Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Retomando o Controle: Orientações para Lidar com o Vício em Apostas (Bets)

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que as apostas online podem sair do controle, e a conhecer estratégias práticas e de terapia cognitivo-comportamental (TCC) para recuperar o controle — sem julgamento e sem exigir que você faça tudo sozinho(a).

O que é o transtorno do jogo

O transtorno do jogo (também chamado de jogo patológico ou ludopatia) é um quadro reconhecido pelas classificações internacionais de saúde, e se caracteriza por um padrão persistente de apostas que gera sofrimento e prejuízos importantes na vida financeira, nas relações e na saúde emocional. As apostas online tornam esse risco maior por alguns motivos práticos: ficam disponíveis 24 horas no celular, o dinheiro entra e sai de forma instantânea (como no PIX), as rodadas são rápidas e as promoções e bônus estimulam o retorno constante.

> *Perder o controle sobre apostas não é falta de caráter, de inteligência ou de força de vontade. Esses jogos são desenhados para prender a atenção e explorar mecanismos naturais do cérebro, e qualquer pessoa pode ser afetada. Entender isso é o primeiro passo para sair da culpa e partir para a ação.*

Sinais de que o controle foi perdido

- Pensar em apostar com muita frequência, ou planejar o próximo momento de apostar;
- Precisar apostar valores cada vez maiores para sentir a mesma emoção;
- Tentar reduzir ou parar sem conseguir, e sentir irritação ou inquietação ao tentar;
- Apostar para aliviar sentimentos ruins, como ansiedade, tristeza, tédio ou culpa;
- “Correr atrás” das perdas: voltar a apostar para tentar recuperar o dinheiro perdido;
- Mentir ou esconder das pessoas próximas o quanto aposta, ou pedir dinheiro emprestado por causa das apostas;
- Prejuízos no trabalho, nos estudos ou nos relacionamentos por causa das apostas.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Por que é tão difícil parar

- Recompensa imprevisível: ganhar de vez em quando, sem se saber quando, é um dos padrões que mais mantém um comportamento — o cérebro continua tentando “mais uma vez”.
- Quase-acertos: ver o resultado “por pouco” gera a sensação de que a vitória está próxima, quando na verdade cada rodada é independente das anteriores.
- Ilusão de controle: acreditar que dá para “ler” o jogo, achar um padrão ou ter uma estratégia, em jogos em que o resultado não depende de habilidade.
- Falácia do apostador: pensar que, depois de várias perdas, uma vitória está “na vez”. Cada rodada tem a mesma probabilidade, independentemente do que aconteceu antes.
- Vantagem da casa: as plataformas de apostas são estruturadas para, no conjunto, ficar com a maior parte do dinheiro apostado — por isso, quanto mais se aposta, maior a tendência de perda.

Primeiros passos: reduzir o acesso agora

No início da recuperação, depender só de força de vontade costuma não ser suficiente. Dificultar o acesso é uma das medidas mais práticas e eficazes:

- Autoexclusão oficial: o governo federal disponibiliza uma plataforma centralizada (gov.br/autoexclusaoapostas) que bloqueia seu acesso a todas as casas de apostas autorizadas de uma só vez, por um prazo que você escolhe. Confira as regras atuais no portal oficial antes de decidir o prazo, já que, uma vez escolhido, não costuma ser possível voltar atrás durante o período.
- Lembre-se de que a autoexclusão cobre as plataformas autorizadas; sites não autorizados podem continuar acessíveis, por isso vale somar outras barreiras.
- Apague os aplicativos de apostas, saia das contas, desative notificações e cancele e-mails e mensagens promocionais.
- Remova cartões e chaves PIX salvos nas plataformas e, se possível, reduza limites de transferência no seu banco.
- Peça a uma pessoa de confiança para ajudar a administrar seu dinheiro temporariamente, ou deixe de ter acesso fácil a grandes valores.
- Evite sites, grupos e perfis que divulgam apostas e “dicas”, e silencie propagandas sempre que possível.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Estratégias de TCC para o dia a dia

Mapeie seus gatilhos

Anote, por algumas semanas, as situações em que surge a vontade de apostar: horário, local, emoção do momento (tédio, ansiedade, solidão, raiva), se havia dinheiro disponível, se viu alguma propaganda. Esse registro mostra seus padrões e permite planejar com antecedência o que fazer em cada situação de risco.

Lide com a fissura (urge) sem apostar

- A vontade intensa de apostar sobe, atinge um pico e diminui, mesmo sem ceder a ela — costuma passar em algumas dezenas de minutos.
- Adie a decisão: diga a si mesmo(a) “vou esperar 30 minutos antes de qualquer coisa” e faça outra atividade nesse intervalo.
- Tenha uma lista pronta de alternativas simples: caminhar, ligar para alguém, tomar banho, atividade física, tarefas domésticas, respiração lenta.
- Em vez de lutar contra o pensamento (“não posso pensar nisso”), observe-o como uma onda que passa — técnica de “surfar a fissura”.

Questione os pensamentos que sustentam as apostas

- “Só mais uma e recupero o que perdi.” → Pergunte-se: quantas vezes já pensei isso, e o que de fato aconteceu depois?
- “Hoje eu estou com sorte / já vai virar.” → Cada rodada é independente; não existe “vez” de ganhar.
- “Eu consigo controlar se apostar só um pouco.” → Se já tentei limitar antes e não consegui, o que isso me mostra?
- “Preciso ganhar para pagar as dívidas.” → Apostar tende a aumentar as dívidas; existem caminhos mais seguros para renegociar.

Cuide das emoções que empurram para a aposta

Muitas vezes a aposta funciona como uma fuga de emoções difíceis. Trabalhar formas mais saudáveis de lidar com ansiedade, tédio, tristeza e estresse — atividade física, contato social, sono regular, relaxamento — reduz a necessidade de buscar alívio nas apostas. Já exploramos várias dessas técnicas em outros materiais desta série.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Reorganize a rotina

- Preencha os horários que antes eram de apostas com atividades estruturadas e, se possível, com companhia;
- Evite ficar sozinho(a) com o celular e dinheiro à mão nos horários e situações de maior risco;
- Reconstrua aos poucos atividades prazerosas e relações que ficaram em segundo plano.

Organizando as finanças e a culpa

- Faça um levantamento honesto das dívidas e dos gastos. Olhar para o problema, mesmo sendo difícil, é melhor do que evitá-lo.
- Nunca use apostas para tentar recuperar prejuízos ou pagar dívidas.
- Compartilhe a situação com alguém de confiança e busque orientação para renegociar as dívidas.
- A vergonha e o segredo mantêm o ciclo; falar abertamente sobre o problema é parte do tratamento.

> Dívidas, culpa e vergonha ligadas às apostas podem levar a sofrimento muito intenso, inclusive a pensamentos de desesperança ou de se machucar. Se isso acontecer, fale imediatamente com alguém de confiança ou com seu profissional de saúde. Em caso de risco imediato, procure um serviço de emergência ou ligue para o Centro de Valorização da Vida (CVV) no número 188, disponível 24 horas, todos os dias.

Lidando com recaídas

Recaídas são comuns durante a recuperação e não significam que o tratamento fracassou. Um lapso (uma aposta pontual) é uma informação sobre o que ainda precisa ser reforçado: qual foi o gatilho, o que faltou no plano, que barreira estava aberta. Retome as medidas de proteção o mais rápido possível, conte a alguém de confiança ou ao seu terapeuta e evite o pensamento "já que errei, perdi tudo" — esse raciocínio costuma transformar um lapso em uma recaída completa.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Mitos comuns

- “É só questão de força de vontade.” — O transtorno envolve mecanismos de recompensa e hábito do cérebro; barreiras práticas e tratamento são tão importantes quanto a decisão pessoal.
- “Se eu ganhar o suficiente, resolvo meus problemas.” — O padrão do transtorno é voltar a apostar, mesmo depois de ganhos; apostar não é uma solução financeira.
- “Quem tem esse problema é irresponsável.” — Transtorno do jogo é uma condição de saúde que pode afetar pessoas de qualquer perfil.
- “Já perdi muito, não adianta mais tentar.” — Mesmo após grandes perdas, é possível interromper o ciclo, reorganizar a vida financeira e se recuperar.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591