

SAÚDE MENTAL EM JOGO: uma pesquisa de opinião sobre jogos de aposta online

Maria Fernanda de Paiva¹

Wagner Nery Copola²

Resumo

O presente estudo reflete sobre os impactos psicológicos, sociais e familiares associados aos jogos de aposta online, fenômeno em acelerada expansão no contexto contemporâneo. O objetivo geral consiste em analisar como as apostas online influenciam a saúde mental dos usuários, considerando seus efeitos emocionais, comportamentais e relacionais. A pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender como a ampliação dessas plataformas, marcada pela acessibilidade e pelo apelo de ganhos imediatos, tem afetado diferentes grupos. O estudo fundamenta-se em revisão bibliográfica articulada a uma pesquisa de opinião, possibilitando compreender tanto as evidências científicas quanto as percepções dos próprios usuários sobre essa prática. Os resultados buscam contribuir para o debate acerca do jogo patológico, oferecendo subsídios para ações de prevenção, regulação e promoção da saúde mental, bem como para a reflexão sobre os impactos sociais e emocionais decorrentes da normalização das apostas online.

Palavras-chave: Apostas online. Saúde mental. Pesquisa de opinião.

Abstract

This study reflects on the psychological, social, and familial impacts associated with online gambling, a rapidly expanding phenomenon in the contemporary context. The overall objective is to analyze how online gambling influences the mental health of users, considering its emotional, behavioral, and relational effects. The research is justified by the need to understand how the expansion of these platforms, marked by accessibility and the appeal of immediate gains, has affected different groups. The study is based on a literature review combined with an opinion poll, allowing for an understanding of both scientific evidence and the perceptions of the users themselves regarding this practice. The results aim to contribute to the debate about pathological gambling, offering support for actions of prevention, regulation, and promotion of mental health, as well as for reflection on the social and emotional impacts resulting from the normalization of online gambling.

Keywords: Online games. Mental health. Opinion poll.

¹ Discente do Curso de Psicologia do UGB-FERP.

² Doutorando em Serviço Social (PUC/RJ), docente do UGB-FERP.

Introdução

O avanço das tecnologias digitais e a popularização da internet transformaram profundamente as formas de lazer e consumo na sociedade contemporânea. Nesse contexto, as apostas em jogos online emergem como uma prática cada vez mais presente no cotidiano. Tais plataformas de jogos de apostas tornaram-se amplamente acessíveis, utilizando estratégias que associam o jogo à ideia de diversão e sucesso.

Entretanto, paralelamente à expansão desse mercado, cresce a preocupação com os impactos das apostas online na saúde mental e na qualidade de vida dos indivíduos. Estudos recentes apontam que o envolvimento recorrente com jogos de azar digitais pode favorecer o desenvolvimento de comportamentos compulsivos (Freire et al., 2025).

Além dos efeitos emocionais, como ansiedade, estresse e frustração, os prejuízos financeiros decorrentes dessas apostas podem comprometer o orçamento pessoal e familiar, intensificando conflitos interpessoais e fragilizando vínculos sociais (Laranjeira et al., 2024).

A pesquisa tem como objetivo geral analisar como as apostas online influenciam a saúde mental dos usuários, considerando seus efeitos emocionais, comportamentais e relacionais. Assim, o trabalho propõe ainda trazer uma reflexão sobre a forma como a cultura das apostas online é disseminada e normalizada, explorando fragilidades emocionais de indivíduos em busca de recompensas rápidas (Oliveira, 2024)

Para alcançar o objetivo proposto, optou-se por realizar uma pesquisa de opinião com abordagem qualitativa, voltada a captar percepções, experiências e significados atribuídos pelos participantes ao fenômeno das apostas online. A coleta de dados foi feita por meio de um formulário eletrônico (google forms), divulgado em redes sociais, contemplando perguntas abertas e fechadas direcionadas a usuários que já utilizaram plataformas de apostas ou a familiares que convivem com pessoas afetadas. Essa estratégia permite identificar opiniões, sentimentos e vivências a respeito dos impactos decorrentes dessa prática. Ressaltamos que a proposta de pesquisa foi avaliada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas – CEP UGB, por meio do parecer nº 8.003.699.

Tópico 1 – Entre o lazer e a dependência: jogos de aposta e o cuidado em saúde mental

Os jogos de aposta acompanham a história da humanidade como práticas associadas ao lazer e à expectativa de recompensa. No entanto, com o avanço da internet e a popularização dos dispositivos móveis, as apostas online assumiram novas proporções, transformando-se em uma indústria global amplamente acessível. No Brasil, a expansão dessas plataformas, impulsionada por publicidade agressiva e forte presença em eventos esportivos, contribuiu para a naturalização do jogo no cotidiano, especialmente entre jovens adultos. Essa facilidade de acesso e a lógica das recompensas intermitentes tornam tênue a fronteira entre entretenimento e adoecimento, favorecendo comportamentos compulsivos e a perda gradual do controle sobre a prática (Laranjeira *et al.*, 2024).

A dependência em jogos de azar, reconhecida como transtorno pelos manuais diagnósticos internacionais, apresenta características semelhantes às dependências químicas, envolvendo alterações no sistema de recompensa cerebral e prejuízos no controle dos impulsos. Estudos apontam que jogadores compulsivos apresentam maiores índices de ansiedade e depressão. A compulsão pelo jogo compromete a estabilidade econômica, fragiliza vínculos afetivos e favorece conflitos conjugais, isolamento emocional e codependência familiar, evidenciando que os danos extrapolam o indivíduo e configuram um problema de saúde pública e social (Melo *et al.*, 2025; Nascimento *et al.*, 2025).

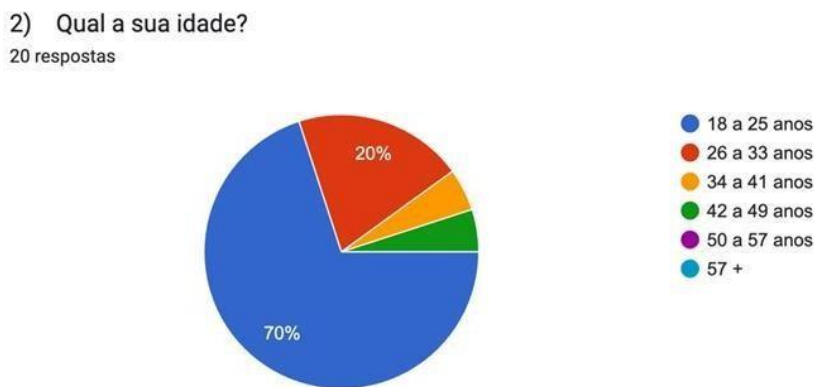
Diante desse cenário, o cuidado em saúde mental torna-se elemento central no enfrentamento da ludopatia. A literatura destaca a importância de abordagens terapêuticas baseadas em evidências, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, aliadas a estratégias de psicoeducação, apoio familiar e ações preventivas. Além do cuidado clínico, torna-se imprescindível fortalecer políticas públicas de regulação, restringir a publicidade de apostas e promover campanhas educativas que desmistifiquem a glamourização do jogo. Assim, o enfrentamento das apostas online exige uma resposta integrada, que articule práticas clínicas, políticas públicas e ações sociais voltadas à proteção da saúde mental e à redução de danos associados a esse fenômeno contemporâneo.

Tópico 2 – Os impactos dos jogos online: uma pesquisa de opinião

As apostas em jogos online podem gerar impactos significativos na saúde mental e em diversas áreas da vida, especialmente quando o hábito se torna compulsivo. A busca constante por ganhos rápidos pode aumentar a ansiedade, o estresse e a frustração, além de favorecer o desenvolvimento de dependência comportamental.

Assim, na intenção de analisar os impactos dos jogos online na saúde mental, foi realizada uma pesquisa de opinião, através do preenchimento de Formulário Google Forms, divulgado em redes sociais, contemplando perguntas abertas e fechadas direcionadas a usuários que já utilizaram plataformas de apostas ou a familiares que convivem com pessoas afetadas pelas apostas. Foram respondidos 20 formulários, e abaixo destacaremos algumas perguntas com suas respostas, apontando uma breve análise:

Figura 1 – Faixa etária de participantes

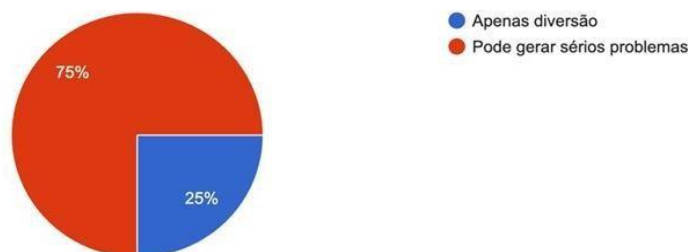


Fonte: elaborado pela autora (2025)

A Figura 1 evidencia a predominância de participantes jovens, com maior concentração na faixa etária de 18 a 25 anos, indicando que as apostas online atingem especialmente jovens adultos. Esse dado dialoga com a literatura, que aponta maior exposição desse grupo às plataformas digitais, devido à familiaridade com tecnologias e à intensa publicidade direcionada. Tal concentração etária reforça a vulnerabilidade desse público aos riscos associados às apostas online, sobretudo no que se refere à saúde mental.

Figura 2 – Opinião sobre apostar

5) Para você, realizar apostas on line é:
20 respostas

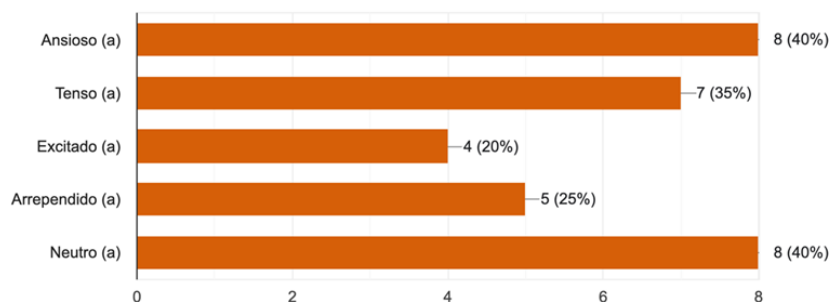


Fonte: elaborado pela autora (2025)

A maioria dos participantes (75%) reconhece que as apostas online podem ocasionar sérios prejuízos à vida pessoal e familiar. Esse resultado sugere a existência de uma consciência prévia sobre os riscos envolvidos, ainda que tal percepção nem sempre impeça a prática do jogo.

Figura 3 – Sentimentos após apostas on-line

7) Como você se sente antes, durante ou depois de realizar a aposta? (admita-se mais de uma resposta)
20 respostas



Fonte: elaborado pela autora (2025)

Os entrevistados relatam sentir ansiedade (40 %), tensão (35 %), arrependimento (25 %), excitação (20 %) ou neutralidade (40 %) antes, durante ou depois de apostar. Essas emoções indicam uma forte carga afetiva principalmente negativa entre muitos participantes.

A ansiedade está entre os principais fatores psicológicos vinculados ao comportamento de aposta online, funcionando tanto como gatilho quanto como consequência do ciclo de risco e recompensa que caracteriza essas plataformas. Da mesma forma, Freire *et al.* (2025) destacam que alterações emocionais como tensão, irritabilidade e instabilidade de humor são recorrentes entre jogadores que

desenvolvem padrões de uso problemático, o que dialoga diretamente com os 40% de participantes do estudo que afirmaram sentir-se ansiosos e os 35% que relataram tensão antes, durante ou depois de apostar.

Dentre as perguntas fechadas, havia uma pergunta aberta, não obrigatória, na intenção de compreender os sentidos, sentimentos e significados frente as apostas online: **“Qual foi o maior impacto emocional ou social que você ou alguém próximo já experimentou devido às apostas?”**

R1: “O maior impacto emocional e social que vivenciei por causa das apostas foi dentro da família. Minha tia já causou muito sofrimento principalmente para o marido e os filhos dela. Ela enganou várias pessoas, chegou a usar dados de terceiros para fazer empréstimos com agiotas e apostar. Já passou por situações perigosas, foi ameaçada de morte e colocou outras pessoas em risco por conta dessas dívidas. Mesmo com tudo isso, ela ainda não reconhece que está doente, e é muito triste ver uma família inteira sofrer por causa dos jogos de aposta. Infelizmente, esse problema também afetou outras pessoas próximas.”

R2: “Uma amiga se divorciou por conta do vício do marido em jogos online, ele perdeu tudo que tinha.”

R3: “Aposta é uma bomba de dopamina barata. Não aposto, já apostei poucas vezes e não recomendo.”

R4: “Acho que o maior impacto emocional que eu vi de alguém próximo é que a pessoa não percebe que está chegando em um fundo do poço, e a saúde mental fica prejudicada.”

A crescente expansão dos jogos de aposta online tem provocado debates intensos sobre seus impactos na saúde mental, fenômeno que se confirma tanto na literatura científica recente quanto na percepção dos próprios usuários. Estudos demonstram que a prática do jogo digital, quando associada a recompensas rápidas e estímulos constantes, favorece comportamentos impulsivos e padrões de dependência que se tornam cada vez mais difíceis de controlar.

Laranjeira et al. (2024) evidenciam que mecanismos de reforço intermitente presentes nos jogos online alteram a regulação emocional, intensificando sintomas como ansiedade, irritabilidade e prejuízos no funcionamento social. Segundo Santos,

Lima e Pimentel (2024), que destacam a relação direta entre experiências de compulsão no mobile gaming e diminuição do bem-estar psicológico.

No caso específico das apostas online, os riscos se ampliam devido ao caráter financeiro da atividade. Nascimento et al. (2025) descrevem essa prática como uma

“epidemia silenciosa”, marcada pela rápida progressão para quadro de jogo patológico, sobretudo entre jovens, devido à acessibilidade irrestrita e ao apelo de ganhos imediatos.

Considerações Finais

Este estudo evidencia que os jogos de aposta online ultrapassam a noção de mero entretenimento, configurando-se como um problema emergente de saúde pública, com impactos significativos nas dimensões emocional, social, econômica e familiar. A análise da literatura, articulada aos dados da pesquisa de opinião, demonstra que a popularização dessas plataformas, associada à facilidade de acesso e às estratégias intensivas de marketing, amplia a vulnerabilidade dos usuários, especialmente entre jovens adultos, grupo predominante entre os participantes do estudo.

Observou-se que a percepção dos respondentes acerca dos impactos das apostas nem sempre coincide com as evidências científicas, revelando mecanismos de minimização ou negação dos prejuízos. Embora muitos participantes relatem não perceber danos significativos em sua rotina, os relatos qualitativos expõem experiências marcadas por sofrimento emocional, endividamento, conflitos familiares e situações extremas, indicando que os efeitos negativos podem se manifestar de forma silenciosa e progressiva. Sentimentos como ansiedade, tensão e arrependimento, mesmo entre apostadores ocasionais, reforçam o potencial nocivo dessa prática.

Diante desse cenário, o estudo reafirma a necessidade de ampliar ações educativas, estratégias de prevenção, regulamentações mais rigorosas e investimentos em saúde mental que considerem tanto o indivíduo quanto sua rede de relações. Ao articular evidências científicas e percepções sociais, esta pesquisa contribui para a compreensão da complexidade dos jogos de aposta online e destaca que o enfrentamento desse fenômeno exige esforços integrados entre profissionais de saúde, pesquisadores, famílias e o poder público, com vistas à redução de danos e à promoção de uma cultura mais crítica e consciente frente às apostas digitais.

Referências

BATISTA, Leandro Leonardo. **O uso das novas mídias sociais na pesquisa de opinião**. Comunicação e Opinião Pública, ANO 17 • NÚMERO 34 • MAIO / AGOSTO 2020. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/organicom/article/download/173726/168641/468703>.

Acesso em: 20 nov. 20

COSTA, Luiza Ferreira. **Jogos de azar e a era digital: Análise de legalidade das apostas e suas consequências**. LIBERTAS DIREITO, v. 6, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.famig.edu.br/index.php/direito/article/view/638/532>.

Acesso em: 20 nov. 2025.

FREIRE, Sara Régia Vieira et al. **Entre o Lucro e o Sofrimento: O Transtorno do Jogo como Risco à Saúde Pública**. ID on line. Revista de psicologia, v. 19, n. 77, p. 112-134, 2025. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4227>.

Acesso em: 20 nov. 2025.

LARANJEIRA, Clara Barbosa et al. **O impacto dos jogos online na saúde mental: uma revisão de literatura**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 12, p. 596-613, 2024. Disponível em:

<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4635/4624>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MELO, Beatriz Ferreira de et al. **Contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental para o Tratamento de Jogos de Azar Online**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 7, p. 1089-1111, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20273/12214>. Acesso em: 30 jun. 2025.

NASCIMENTO, Mario Vitor Ferreira et al. **Apostas online: uma revisão de literatura sobre a epidemia contemporânea e silenciosa do jogo patológico**. Studies in Health Sciences, v. 6, n. 2, p. e15414-e15414, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/15414/8596>.

Acesso em: 30 jun. 2025.

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de. **A legalização das apostas e Transtorno de Jogo**. Junguiana, v. 42, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://janguiana.sbpa.org.br/revista/article/view/120/136>. Acesso em: 30 jun. 2025.

SANTOS, Isabella Leandra Silva; DE LIMA, Débora Cristina Nascimento; PIMENTEL, Carlos Eduardo. **Mobile Gaming Addiction e sua relação com a Saúde mental e Bem estar: Uma Revisão Sistemática**. Psicologia Argumento, v. 42, n. 117, 2024. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/30980/26697>. Acesso em: 30 jun. 2025.



XIV SIMPÓSIO

DE PESQUISA E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB.



UGB
FERP

