

PLAY NA CONSCIÊNCIA:

Como as apostas
online afetam sua
saúde e seu bolso

Realização:





Módulo	Bem-estar e saúde mental online
 Tema	Riscos em jogos de apostas online
 Competências gerais	Competência 5 (Cultura Digital) Competência 8 (autoconhecimento e autocuidado)
 Habilidades	EM13LGG703, EM13CHS503, EM13LP30, EM13LP32, EM13LP33, EM13C023, EM13C024, EM13C025



Etapa do Ensino..... Ensino Fundamental II, Ensino Médio



Tempo Estimado..... 2 aulas



Objetivos:

- Compreender o que são as plataformas de apostas online;
- Aprender os impactos das apostas online para saúde e bem-estar dos usuários;
- Obter orientação de como identificar os prejuízos;
- Saber o que fazer para evitar os riscos e como buscar ajuda adequada.

OS IMPACTOS DAS APOSTAS NA SAÚDE E NO BEM-ESTAR

Este plano de aula oferece um roteiro para abordar os riscos associados aos jogos de apostas online e seus impactos na saúde mental de jovens. A atividade é projetada para ser um espaço de diálogo e reflexão crítica, formando os alunos a tomar decisões mais seguras e conscientes.

POR QUE FALAR SOBRE OS RISCOS ASSOCIADOS AOS JOGOS DE APOSTAS ONLINE?

- Bets são o 2º maior destino de acessos na Internet no Brasil;
- Em pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo, constatou-se que 63% da população brasileira teve sua renda comprometida com jogos de aposta;
- Estudo do banco Itaú, realizado em agosto/2024, estimou que os brasileiros gastaram R\$ 60,2 bilhões nos doze meses anteriores e que, no balanço entre vitórias e derrotas, houve perdas de R\$ 23,9 bilhões;
- Relatório do Banco Central demonstrou que 5 milhões de beneficiários do programa Bolsa Família utilizaram R\$ 3 bilhões em jogos de apostas;
- Segundo a Agência Pública, estudantes estão se endividando e alguns têm usado a verba recebida do programa federal Pé-de-Meia em jogos de aposta online;
- Pesquisa da Unicef (2021) indicou que 22% dos adolescentes entrevistados afirmaram que apostaram em jogos de azar pela primeira vez aos 11 anos ou menos e 78% relataram que começaram a jogar a partir dos 12 anos ou mais.

PREPARAÇÃO DA AULA

Para os estudantes

Não há preparação prévia, os estudantes deverão refletir sobre o conteúdo discutido e trazer suas dúvidas e percepções pessoais para a atividade seguinte, a fim de aprofundar a conversa.

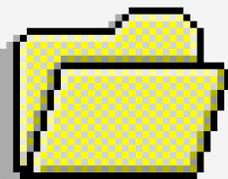
Para o(a) professor(a)

- Familiarizar-se com os conceitos-chave da aula, com a leitura do texto de apoio;
- Garantir a disponibilidade de um dispositivo de áudio (caixa de som ou computador) para reproduzir o som da plataforma "Tigrinho" durante a "Atividade 1";
- Providenciar uma cartolina ou ter acesso a uma lousa para desenhar a "Árvore das Apostas" (Atividade 3) , ou preparar um projetor para exibir o modelo;
- Ter acesso às imagens e slides da [apresentação de apoio](#), como a imagem do "Tigrômetro" e os slides com dados sobre apostas online.

Materiais de apoio para os Professores

[Apresentação de slides: Arquivos.safernet.org.br/cd/ApostasOnline.pdf](http://Arquivos.safernet.org.br/cd/ApostasOnline.pdf)

ROTEIRO DE AULA



DINÂMICA DE QUEBRA-GELO: "TIGRÔMETRO - COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO AGORA?"

Objetivo: Criar um momento descontraído no início da aula, incentivando os participantes a expressarem seus sentimentos e abrir um espaço para reflexões sobre o tema da aula.

Duração: 10 minutos.



Passo a Passo:

Inicie o encontro explicando aos estudantes que o tema desta e da próxima aula será os riscos e impactos das plataformas de apostas online.

Explique que, ao longo das atividades, eles irão compreender como esses jogos funcionam, quais prejuízos podem trazer para a saúde e o bem-estar, como identificar seus prejuízos e buscar ajuda adequada.

Depois de contextualizar as aulas, exiba a imagem do "Tigrômetro" (slide 2) e explique que cada participante poderá escolher a opção que melhor lhe representa naquele momento.

As opções disponíveis são:

- "Querida tá dormindo" – Cansado, com sono ou desanimado.
- "#MeioPerdido" – Sem entender muito bem o que está acontecendo.
- "Rindo atoa kkkkk" – Animado e bem-humorado.
- "Babilônica" – Se sentindo incrível.

Quando todos os estudantes já tiverem selecionado sua opção, convide-os para comentar brevemente o por quê da escolha.

Diálogo e Reflexão

A partir dos comentários, relacione a escolha das emoções com o tema da aula, perguntando:

- *"Quem já se sentiu 'meio perdido' ao ver tantas divulgações de apostas online nas redes sociais?"*
- *"Quem já riu ao ver memes sobre jogos de azar, como tigrinho, sem perceber os riscos envolvidos?"*
- *"Alguém já se sentiu 'babilônico' ao ganhar um valor pequeno em uma aposta e depois percebeu que perdeu mais do que ganhou?"*

Finalize a dinâmica destacando que emoções como euforia, frustração e confusão são frequentemente exploradas pelas plataformas de apostas para prender a atenção dos usuários. Introduza a importância do pensamento crítico e da importância de compreender os impactos das apostas na saúde mental e no bem-estar

ATIVIDADE 1: VOCÊ CONHECE ESSE SOM?

Objetivo: Introduzir ou reforçar a discussão sobre apostas online, especialmente o impacto psicológico que esses jogos exercem sobre as pessoas.

Duração: 15 minutos.



Passo a Passo:

Utilize a imagem do [slide geral sobre "Os riscos das apostas online"](#), onde tem uma seção sobre a dinâmica ([Slide 03](#)) ou apenas reproduzir o áudio ([Link do áudio](#)). Também, providencie um dispositivo de áudio (caixa de som ou computador) para reproduzir o som específico da plataforma "Tigrinho" (moedas que caem, notificações de vitória e efeitos de animação).

Reproduza o áudio da plataforma por aproximadamente um minuto e observe a reação dos participantes. Oriente os alunos a apenas ouvirem o som.

Diálogo e Reflexão

Ao terminar de reproduzir o áudio pergunte aos alunos:

- *"Alguém já ouviu esse som antes? Em que contexto?"*
- *"Quem ouviu pela primeira vez?"*
- *"O que sentiram ao ouvir o som? Curiosidade, euforia, incômodo?"*

Peça para que levantem as mão a cada pergunta para ter uma noção da quantidade de alunos que reconheceram ou tiveram o primeiro contato com esse áudio.

Explique que sons como as moedas de queda ou músicas vibrantes são estrategicamente criados para ativar o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina (hormônio do prazer). Relacione isso com o fato de que muitos jogadores continuarem apostando, mesmo perdendo dinheiro, devido à sensação momentânea de vitória que o som proporciona. Muitos desses jogadores conseguem reconhecer o som da plataforma em qualquer lugar.

Conexão com o tema da aula:

Os jogos de aposta online utilizam estímulos sensoriais – como sons, cores vibrantes, efeitos visuais e mensagens motivacionais – para prender a atenção e estimular os jogadores a continuar apostando. O impacto desses estímulos vai além do entretenimento: eles ativam áreas do cérebro responsáveis pelo prazer e pela recompensa, podendo levar ao vício e causar prejuízos à saúde mental, como ansiedade, estresse e perda de controle financeiro.

As sensações de euforia ou ansiedade que esse som provoca não são por acaso. Agora, na Atividade 2, vamos ver os dados que mostram como as empresas usam exatamente essa ciência para nos atrair.

ATIVIDADE 2: INFORMAÇÕES SOBRE APOSTAS ONLINE

Objetivo: Apresentar dados relevantes e estimular o pensamento crítico sobre o tema, conectando as informações à realidade dos jovens.

Duração: 30 minutos.



Passo a Passo:

Neste momento, converse com os estudantes utilizando os conteúdos dos slides de 4 a 12 da apresentação sobre Apostas Online. Destaque os seguintes pontos:

- A popularização das apostas online e como elas são promovidas nas redes sociais e nos esportes.
- As estratégias usadas para atrair jovens, como bônus iniciais e a propaganda de influenciadores digital.
- Os riscos psicológicos e financeiros, como ansiedade, endividamento e o mecanismo do reforço intermitente.

Diálogo e Reflexão

Divida a turma em grupos (de 3 a 5 integrantes) e peça que discutam sobre as questões abaixo:

- "Quais são os impactos das apostas online para os jovens?"
- "O que pode tornar um jogo de azar viciante?"

Após 5 minutos, peça que cada grupo compartilhe uma ideia principal com a turma.

Explicando a diferença entre jogos de azar e apostas esportivas

Antes de apresentar os conceitos, faça a seguinte pergunta para ativar o conhecimento prévio dos estudantes:

- “Vocês sabem a diferença entre um jogo de azar e uma aposta esportiva?”

Em seguida, explique:

- Os **jogos de azar (cassinos online)** são qualquer jogo no qual ganhar ou perder depende, majoritariamente ou exclusivamente, da sorte, como roleta, caça-níqueis ou bingo, ou seja, o resultado é imprevisível.
- Os **jogos de apostas de quota fixa ou bets (apostas esportivas)** são aqueles baseados em apostas em eventos esportivos, onde o conhecimento sobre o esporte e os jogadores pode influenciar as chances de ganhar. Estes precisam ser autorizados pelo ministério da fazenda.
- **O que é vedado pela lei:** jogos de habilidade, os “fantasy sports” (esportes de fantasia), os jogos multiapostador (jogos em que as ações do apostador ou resultados por ele obtidos sejam influenciados pelo resultado ou ação de

outro apostador) e jogos entre apostadores “peer-to-peer” (ou P2P, em que o agente operador de apostas não se envolve na oferta do jogo, fornecendo apenas o ambiente para uso dos apostadores). Também é vedado ofertar jogos on-line em estabelecimentos físicos.

Explicando a estrutura de poder e dependência no universo das apostas online



Essa pirâmide ([slide 10](#)) mostra a estrutura de poder e dependência no universo das apostas online.

- **No topo**, estão **os donos das casas de aposta**, que comandam todo o negócio e lucram mais.
- **No meio**, estão **os divulgadores**, muitas vezes influenciadores digitais, atletas ou streamers, que promovem as plataformas e atraem novos apostadores com promessas de lucro fácil.
- **Na base**, estão **os apostadores**, que sustentam toda a pirâmide. Sem eles, nada funciona.

É importante destacar aos estudantes que, mesmo com toda a promoção feita por plataformas de aposta e divulgadores, o sistema depende exclusivamente do engajamento e, muitas vezes, da dependência do público. Quanto mais as pessoas apostam, mais a pirâmide se mantém e é justamente essa base que sofre a maior parte dos prejuízos financeiros e emocionais.

Conexão com o tema da aula:

Reforce que, mesmo quando parecem “inofensivos”, jogos de apostas online podem ter riscos reais, e que compreender essas diferenças ajuda a identificar quando a

diversão começa a virar prejuízo ou problema. Lembre que o objetivo da aula não é entender os riscos das apostas online e como eles podem afetar nossa saúde e bem-estar. Convide os estudantes a trazerem suas percepções e dúvidas para a próxima atividade, aprofundando a conversa sobre os impactos das apostas na vida dos jovens.

ATIVIDADE 3: ÁRVORE DAS APOSTAS

Objetivo: Colocar em prática os aprendizados já adquiridos, além de estimular o pensamento crítico dos alunos ao colocá-los em uma situação de escolha entre dois opostos: o que “ganhamos” e o que “perdemos” com as apostas.

Duração: 45 minutos.



Passo a Passo:

Caso você possua um projetor, utilize como base este [documento](#) para realizar a atividade 3. Em caso de não disponibilidade do projetor, você pode criar sua própria árvore ao desenhá-la em cartolina ou diretamente na lousa. Então, inicie perguntando aos estudantes o que se espera ganhar com as apostas online. Insira as respostas deles em uma cor quente (vermelho, amarelo, etc.) em suas devidas áreas da vida, por exemplo, "dinheiro" em vida financeira, "aceitação social" em relacionamentos, entre outros.

No segundo momento, você deve perguntar aos alunos o que nós perdemos com as apostas online. Escreva as respostas em uma cor diferente do que você já utilizou. Daí vamos comparar os dois lados da árvore. Para isso, pergunte:

- "O que vocês notam sobre a quantidade e o peso dos itens que 'perdemos' em comparação com os que 'ganhamos'?"
- "Geralmente, as perdas são mais numerosas e impactantes. Por que vocês acham que isso acontece?"

Agora que a árvore está completa, faça a relação de que cada árvore é uma pessoa, se olharmos para apenas uma árvore, parece pouco, mas quando olharmos para uma floresta com 24 milhões de árvores o problema fica maior. Para ilustrar, apresente uma imagem de uma floresta, [no slide 2 e 3 desta apresentação](#) você já tem as imagens em mãos.



Diálogo e Reflexão

Ao finalizar a árvore, pergunte aos alunos:

- *"Vocês acham que 'ganham' ou 'perdem' mais ao apostar em bets?"*
- *"Esses itens que escrevemos em 'ganhos' são mesmo garantidos para todos que apostam?"*

Ao apresentar a imagem da floresta, pergunte:

- *"Esse problema parece ser individual ou coletivo? Por quê?"*
- *"De que forma podemos melhorar essa situação para todos os envolvidos?"*
- *"Quem são os responsáveis por essa situação?"*

Na sequência, explique que o que ganhamos com as apostas nunca é algo garantido. Apostas não são um investimento. Também, relacione o vício com apostas com outros vícios comuns: álcool, cigarro, etc. Da mesma forma que existem regulações que limitam a divulgação desses produtos, deveria haver regulação para as bets.

Explique a diferença entre um problema individual e uma questão de saúde pública, como é o caso das apostas.

Conexão com o tema da aula:

Ao demonstrar como a questão das apostas não é um problema individual, mas sim algo relacionado à saúde pública por impactar milhares de cidadãos, contribuimos para uma leitura crítica desse que é um dos principais problemas sociais da atualidade. Por meio da dinâmica, também é possível relacionar à aula a criação de um senso crítico que estimula a decisão entre o que "ganhamos" e o que perdemos.

FECHAMENTO



Esse pode ser um momento sensível, onde estudantes podem se sentir à vontade para compartilhar experiências pessoais. Por isso, o(a) professor(a) precisa estar preparado para lidar de forma responsável com essa possibilidade de relatos sensíveis.

Dicas de acolhimento e canais de ajuda:

- Escolher frases de acolhimento para validar os sentimentos dos alunos sem julgamento;
- Criar um protocolo simples sobre como agir caso um aluno revele um problema sério consigo mesmo ou com sua família, orientando o(a) professor(a) a acionar a coordenação pedagógica ou o serviço de orientação escolar, quando houver;
- Dialogar com a família para orientar sobre como proceder e buscar uma unidade básica de saúde para encaminhamento para um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS);

- Disponibilizar os contatos de canais de ajuda, para quem sentir necessidade de buscar ajuda especializada:
 - Canal de ajuda da SaferNet Brasil: canaldeajuda.org.br
 - Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP: <https://www.proamiti.com.br/contato>

DICAS PEDAGÓGICAS:



- Crie um ambiente de confiança e segurança, sem julgamentos, onde não haja respostas "certas" ou "erradas" nas atividades de percepção;
- Utilize as perguntas sugeridas no roteiro como ponto de partida, mas esteja aberto(a) a explorar as dúvidas e reflexões que surgirem organicamente na turma;
- Durante a atividade "Árvore das Apostas", deixe que as conclusões partam dos próprios alunos, com o professor apenas organizando e aprofundando o raciocínio.

TEXTO DE APOIO: APOSTAS ONLINE E SAÚDE MENTAL

Por Bianca Orrico (SaferNet Brasil).

O Transtorno do Jogo é definido como um padrão persistente de comportamento de jogo que interfere significativamente na vida do indivíduo, conforme descrito no DSM-5 (2014). Inicialmente classificado como Jogo Patológico no DSM-III, o transtorno foi também reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) através do CID-11 como uso abusivo de jogos eletrônicos (chamado gaming disorder, em inglês). Os critérios diagnósticos incluem perda de controle sobre o jogo, priorização excessiva dessa atividade em detrimento de outras e persistência do comportamento, mesmo diante de consequências adversas (OMS, 2023).

6C51.0 Transtorno do jogo eletrônico, predominantemente on-line

URI no Fundamento: <http://id.who.int/icd/entity/338947362>

Código: 6C51.0

Descrição

Transtorno do jogo eletrônico, predominantemente on-line é caracterizado por um padrão de comportamento persistente ou recorrente de jogar jogos eletrônicos ("jogos digitais" ou "videogames"), que é realizado primariamente através da internet, manifestado por:

- prejuízo do controle sobre o jogar jogos eletrônicos (p. ex., início, frequência, intensidade, duração, término, contexto);
- prioridade crescente dada para o jogar jogos eletrônicos, a ponto de o jogar jogos eletrônicos passar a ter precedência em relação a outros interesses da vida e atividades cotidianas; e
- continuação ou intensificação do jogar jogos eletrônicos apesar da ocorrência de consequências negativas. O padrão do comportamento de jogar jogos eletrônicos pode ser contínuo ou episódico e recorrente. O padrão do comportamento de jogar jogos eletrônicos resulta em prejuízo significativo no funcionamento pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou em outras áreas importantes do funcionamento.

O comportamento de jogar jogos eletrônicos e outras características são normalmente evidentes ao longo de um período de pelo menos 12 meses, para que o diagnóstico seja atribuído, embora a duração exigida possa ser reduzida, se todos os critérios diagnósticos forem preenchidos e os sintomas forem graves.

Fonte: CID-11, Organização Mundial de Saúde

O artigo "O impacto dos jogos online na saúde mental: Uma revisão de literatura", escrito por Florentino et al (2024), aponta os efeitos dos jogos online na saúde e bem-estar emocional. De acordo com as autoras, do ponto de vista neurobiológico, evidências apontam para alterações funcionais no córtex pré-frontal ventromedial e no estriado ventral, regiões cerebrais associadas ao controle cognitivo e ao sistema de recompensa.

A liberação de dopamina durante o ato de jogar reforça padrões comportamentais compulsivos. Além disso, o envolvimento do lobo frontal no controle de impulsos e do lobo temporal na regulação da memória e das respostas emocionais desempenha um papel relevante na manifestação do transtorno (Florentino et al, 2024).

Segundo um estudo da Unicef, 22% dos adolescentes entrevistados afirmam que apostaram em jogos de azar pela primeira vez aos 11 anos ou menos e 78% relataram que começaram a jogar a partir dos 12 anos ou mais (UNICEF, 2021). Crianças e adolescentes são especialmente vulneráveis à dependência em relação aos jogos de apostas porque seu córtex pré-frontal não está totalmente desenvolvido e por isso que estes grupos tendem a se comportar de maneira mais impulsiva, o que faz com que eles tenham menos condições de avaliar os riscos em relação a esse formato de jogo.

Os jogos de apostas online podem ser ainda mais atrativos, pois incorporam diversos elementos de design voltados para prender a atenção dos usuários (design manipulativo). Eles possuem cores vibrantes, recompensas e medalhas virtuais, além de personagens e elementos que incentivam a permanência na plataforma. Algumas vezes, utilizam contagens regressivas para manter o ritmo acelerado e anúncios estrategicamente posicionados, dificultando que o usuário encontre a opção de fechar a tela.

A pesquisa analisa a evolução do transtorno, os fatores psicossociais e neurobiológicos associados, bem como os avanços no diagnóstico e tratamento. O estudo destaca paralelos com dependências químicas e os impactos negativos no comportamento e nas relações sociais. Embora intervenções psicológicas e farmacológicas demonstrem eficácia a curto prazo, a sustentabilidade dos resultados terapêuticos é apresentada como um desafio significativo (Florentino et al, 2024).

As consequências relacionadas ao uso abusivo de jogos abrangem dificuldades financeiras, isolamento social, conflitos familiares e transtornos psicológicos associados, como ansiedade e depressão (Florentino et al, 2024). Por ser um diagnóstico complexo, é fundamental que o foco do acompanhamento inclua abordagens multidisciplinares, além de estratégias de prevenção, conscientização e elaboração de políticas públicas para garantir uma responsabilização dessas plataformas e a promoção de uma educação que permita orientar sobre o uso equilibrado e saudável em relação ao uso das tecnologias digitais, especialmente entre adolescentes e jovens.

Referências bibliográficas:

American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 31-86. Acesso em: 19 de março de 2025.

Florentino, H. S., Laranjeira, C. B., de Souza, C. F. T., Miranda, I. C. de A., & de Brito, I. M. (2024). **O impacto dos jogos online na saúde mental**: Uma revisão de literatura Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 6(12), 596-613. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p596-613>. Acesso em: 19 de março de 2025.

Organização Mundial de Saúde. **Classificação Internacional de Doenças** - 11ª revisão. [Versão online]. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt>. Acesso em: 20 de março de 2025.

UNICEF. **A study of adolescents' knowledge, attitude and practice to gambling**. Prepared by order of GRAPC and UNICEF Georgia, January, 2021. Disponível em: <https://bit.ly/a-study-of-adolescents-knowledge-attitude-and-practice-to-gambling>. Acesso em: 19 de março de 2025.



Material complementar

- Contente.vc | **Cassino de bolso: o maior inimigo dos brasileiros está a um clique de distância.** Disponível em: <https://contentevc.substack.com/p/cassino-de-bolso-o-maior-inimigo> Acesso em 06 de agosto de 2025.
- Mamilos | **Por que o brasileiro está apaixonado pelas bets? (podcast).** Disponível em: https://open.spotify.com/episode/55kRxBXG5FX5H3k1LtALoY?si=EKcONdJXSZ6VV9hsFz7FKQ_&nd=1&dlsi=713ac80c37414237 Acesso em 06 de agosto de 2025.
- Piauí | **Como as bets produziram a pandemia do vício.** Disponível em: <https://piaui.folha.uol.com.br/como-as-bets-produziram-a-pandemia-do-vicio/> Acesso em 06 de agosto de 2025.



Agradecimentos

Este roteiro de aula foi produzido por jovens embaixadores do Programa Cidadão Digital e pela equipe da SaferNet a partir de ações educativas de engajamento jovem em cidadania digital em escolas públicas brasileiras, durante o primeiro semestre de 2025.

Autores: Bianca Orrico, Gustavo Barreto, Juliana Cunha, Julia Fernandes, Ivaneza Ferreira e Luana Lira.

Revisão: Juliana Cunha e Gustavo Barreto.

CIDADÃO DIGITAL

Realização:

