



# BETS: O QUE ESTÁ POR TRÁS DO JOGO?

---

**OITO PASSOS PARA EVITAR  
GASTOS EXCESSIVOS COM  
APOSTAS ONLINE**

## CONTROLE FINANCEIRO, DIVERSIFICAÇÃO DE LAZER E LIMITE PARA GASTOS COM AS 'BETS' RESGUARDAM AS SAÚDES FINANCEIRA E EMOCIONAL A LONGO PRAZO



O mercado de apostas online no Brasil está cada vez maior e mais popular, impulsionado por uma combinação de entretenimento, expectativa por ganhos rápidos e publicidade massiva nas redes sociais. Números recentes indicam que, em 2023, o mercado de apostas movimentou algo em torno de R\$ 120 bilhões no País, aproximadamente 1% do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro. As apostas online registraram vendas brutas de R\$ 13 bilhões no mesmo ano, o que representou uma alta de 71% sobre 2020.

Quando se olha para a principal capital do País...

Cerca de **17% dos paulistanos fazem algum tipo de aposta online**, um percentual alinhado com a média internacional. Nos Estados Unidos, por exemplo, esse número varia de 10% a 15%. Entre os apostadores paulistanos, um quarto (23%) faz algum tipo de jogo semanalmente, enquanto 12% jogam todos os dias.



---

Um terço dos apostadores paulistanos acredita que jogar seja um caminho rápido para **GANHAR DINHEIRO OU, ATÉ MESMO, UMA FORMA DE INVESTIMENTO**.

---

Além disso, **20% dos apostadores usariam o dinheiro** gasto em apostas para pagar contas. Outros 12% comparariam alimentos.

Esses dados mostram uma percepção perigosa dos jogos e mascaram o fato de que a **maioria dos apostadores perde dinheiro**. Ainda indicam uma gestão financeira deficiente, em que despesas essenciais são deixadas em segundo plano por expectativas irreais de ganho.

As informações são de um levantamento da **Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomercioSP)**.



## POR QUE OS PAULISTANOS APOSTAM ONLINE?



Embora as apostas sejam consideradas uma forma de entretenimento, sem o devido planejamento, podem levar a consequências graves, considerando o fácil acesso às plataformas.

Tanto os números do Brasil quanto o perfil do consumo de apostas em São Paulo servem de termômetro do impacto econômico da legalização, posicionando o País como um dos maiores mercados de apostas esportivas da América Latina.

Fato é que já contamos com uma lei que regulamenta esses jogos, propiciando mais segurança jurídica e transparência nas transações (Lei 14.790/2023). Além disso, o Ministério da Fazenda publicou, recentemente, algumas medidas que estabelecem diretrizes para garantir a exploração econômica das apostas de forma responsável e socialmente saudável (regras do jogo responsável), bem como vem organizando o ecossistema para que as plataformas atuem legalmente no País — mas isso, claro, ainda não elimina o risco da prática excessiva.



**A facilidade de acesso e a falta de conscientização sobre os riscos financeiros envolvidos criam uma falsa percepção de segurança entre os apostadores.**

Assim, mesmo em um ambiente regulamentado, ficam evidentes as necessidades de mais fiscalização dos jogos e de orientação à população, pois há vários problemas à frente:

- ▶ com a legalização dessas apostas, houve migração dos jogadores que atuavam no mercado ilegal para essas plataformas, trazendo consigo hábitos arriscados, como busca por ganhos rápidos e descontrole financeiro;
- ▶ da forma como estão, os sites dificultam a proteção dos apostadores;
- ▶ são frequentes os relatos nas redes sociais de elevado endividamento e comportamento compulsivo e dependência psicológica;
- ▶ muitos apostadores desconhecem os riscos envolvidos, estimulando-os a apostar cada vez mais para tentar reaver as perdas;
- ▶ sem educação financeira, muitos caem em ciclos de endividamento.

**Conscientização e orientação são essenciais para que os consumidores possam equilibrar o lazer com as responsabilidades financeiras.**

As plataformas de apostas, por sua vez, têm o dever de promover práticas responsáveis, como estabelecer limites de gastos e alertas sobre o tempo de uso. Essas medidas, comprovadas por estudos realizados no Reino Unido e na Espanha, ajudam a reduzir vício e o endividamento entre os jogadores.

**FIQUE LIGADO!**  
A FecomercioSP elaborou este e-book com o objetivo de fornecer dicas práticas para que os cidadãos adotem um comportamento mais consciente ao apostar. As orientações incluem planejamento financeiro, definição de limites de gastos e diversificação de atividades de lazer, evitando que esses sites se tornem a única fonte de entretenimento.

O material ainda destaca os sinais de alerta que indicam quando o comportamento de apostas está se tornando problemático.

**BOA LEITURA!**



<< >>

## ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR O ORÇAMENTO E LIMITAR AS APOSTAS

1. PRIORIDADES FINANCEIRAS  
SEMPRE DEVEM VIR ANTES  
DOS GASTOS COM APOSTAS

2. FERRAMENTAS DE CONTROLE  
FINANCEIRO SÃO EFICAZES  
CONTRA O GASTO EXCESSIVO

3. GERENCIAR O TEMPO  
DESPENDIDO NAS APOSTAS É  
TÃO ESSENCIAL QUANTO O  
CONTROLE FINANCEIRO

4. NÃO CONCENTRE TODAS  
AS SUAS OPÇÕES DE  
ENTRETENIMENTO NAS APOSTAS

5. TENTAR RECUPERAR AS PERDAS  
COM APOSTAS É UM PASSO  
PARA O ENDIVIDAMENTO

6. CARTÃO DE CRÉDITO E  
OUTRAS LINHAS DO GÊNERO  
NÃO DEVEM SER OPÇÕES PARA  
FINANCIAR APOSTAS ONLINE

7. A SOMA DE PEQUENAS  
APOSTAS CONSTANTES,  
AO LONGO DO TEMPO,  
PODE REPRESENTAR UM  
GASTO CONSIDERÁVEL

8. EDUCAÇÃO FINANCEIRA  
É UMA ALIADA CONTRA O  
ENDIVIDAMENTO PELAS BETS

SINAIS DE ALERTA:  
IDENTIFICANDO  
COMPORTAMENTOS DE  
RISCO NAS APOSTAS

COMO AJUDAR ALGUÉM  
PRÓXIMO A VOCÊ?



# ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR O ORÇAMENTO E LIMITAR AS APOSTAS



\$\$.....\$

**Lidar com o endividamento nos estágios iniciais é fundamental para impedir que o impacto financeiro afete outras áreas da vida, como as relações pessoais e o bem-estar emocional.**

O descontrole financeiro associado às apostas pode gerar sérios problemas emocionais. Muitos apostadores acabam desenvolvendo dependência, um transtorno reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um distúrbio mental. O vício em apostas pode levar a sentimentos de ansiedade, frustração e depressão, particularmente após uma sequência de perdas. O jogo compulsivo também tende a isolar o apostador socialmente, já que as apostas frequentemente substituem outras formas de interação social.

Nesse contexto, a facilidade de acesso e a legalização ampliaram o alcance desses jogos, o que, em muitos casos, contribuiu para a normalização do hábito. Segundo alguns especialistas, essa transição pode resultar em uma falsa sensação de segurança, levando os jogadores a acreditar que, por ser regulamentada, a prática de apostas é necessariamente segura ou livre de riscos. No entanto, a legislação não elimina a natureza imprevisível das apostas, e o desequilíbrio financeiro pode se intensificar, agravando problemas preexistentes.

Por isso, é importante monitorar os sinais de descontrole. Se as apostas começarem a afetar as finanças de maneira significativa, buscar ajuda é imprescindível. Consultores financeiros podem auxiliar na reorganização do orçamento, criando planos para pagar dívidas e oferecer conselhos a fim de evitar que o problema se agrave.

A seguir, confira algumas dicas práticas para ajudar a controlar o orçamento, evitar gastos excessivos com apostas e, principalmente, prevenir o endividamento.

# I. PRIORIDADES FINANCEIRAS SEMPRE DEVEM VIR ANTES DOS GASTOS COM APOSTAS



---

**Trate as apostas como um entretenimento ocasional, e não como uma fonte de renda ou de investimento.**

---

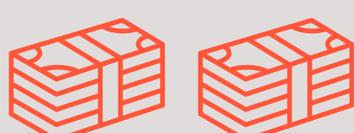
Antes de começar a apostar, priorize as necessidades financeiras essenciais, como moradia, alimentação e transporte. Os jogos não devem ser vistos como uma maneira de aumentar a renda ou uma estratégia de investimento, mas como um passatempo eventual, desfrutado de forma moderada e responsável.

O ideal é organizar um orçamento que permita gastos variáveis, como os recreativos, sem comprometer a saúde financeira.

A partir disso, é recomendável que somente 5% do valor destinado ao lazer seja reservado para apostas, garantindo o cuidado com as despesas pessoais e familiares mais importantes. A principal lição é que apostar de forma responsável implica encarar essa atividade como uma distração esporádica.

Ao estabelecer esse limite, considere também objetivos de poupança ou investimento seguros e outras prioridades financeiras. Comparar o valor reservado para apostas com o que poderia ser economizado para uma meta pessoal específica pode ajudar a adotar uma abordagem mais prudente e consciente. O mesmo vale quando se escolhe investir esse valor em alguma aplicação financeira mais segura, ainda que a quantia seja baixa.

## 2. FERRAMENTAS DE CONTROLE FINANCEIRO SÃO EFICAZES CONTRA O GASTO EXCESSIVO



---

Registrar e monitorar os ganhos e as perdas com apostas aumentam as chances de um orçamento equilibrado.

---

As ferramentas de controle de orçamento online, como planilhas e aplicativos, são úteis para monitorar o consumo como um todo e para tomadas de decisão mais conscientes. Ainda permitem identificar padrões de gastos que podem ser ajustados para otimizar o planejamento e garantir maior controle financeiro.

Alguns aplicativos específicos classificam as despesas adequadamente, ajudando a identificar quais categorias de gastos são impactadas pelas apostas e possibilitando pequenos ajustes. Assim, fica mais fácil estabelecer um limite de gasto semanal com apostas.

Já durante o jogo, manter esse controle é importante para não haver a ilusão de ganhos maiores do que perdas — ou subestimá-las. As plataformas também oferecem ferramentas automáticas que detalham o histórico de apostas, permitindo que veja claramente quanto gastou e quanto ganhou ao longo do tempo.

### 3. GERENCIAR O TEMPO DESPENDIDO NAS APOSTAS É TÃO ESSENCIAL QUANTO O CONTROLE FINANCEIRO



---

Evite jogar em momentos de estresse ou cansaço, pois isso afeta a capacidade de tomar decisões racionais.

---

De acordo com a pesquisa da FecomercioSP, 12% dos apostadores paulistanos jogam todos os dias, o que indica uma possível dependência e vulnerabilidade a perdas para esse grupo. Passar longos períodos apostando aumenta a exposição ao risco e pode alimentar comportamentos compulsivos.

Para evitar que isso aconteça, defina horários específicos para jogar e controle a frequência com que acessa as plataformas. Utilizar temporizadores e bloqueadores de aplicativos no smartphone pode ajudar a manter o equilíbrio, além de garantir que o jogo não interfira em atividades importantes do dia a dia.

Lembre-se também que a facilidade de acesso a esses sites podem agravar o problema, especialmente para aqueles que já tenham predisposição a jogos mais arriscados.

## 4. NÃO CONCENTRE TODAS AS SUAS OPÇÕES DE ENTRETENIMENTO NAS APOSTAS

A pesquisa da FecomercioSP ainda aponta que 42% dos apostadores sacrificam outras formas de lazer, como viagens ou eventos culturais, para financiar as apostas. Isso indica que o jogo pode se tornar uma atividade isolada, substituindo outras experiências que poderiam proporcionar equilíbrio emocional e social.

Por outro lado, os apostadores que diversificam as atividades de lazer têm 60% menos chances de se viciarem em jogos de azar, de acordo com dados da American Gaming Association. Isso acontece porque essas pessoas tendem a desenvolver uma relação mais saudável com o jogo, já que este se torna apenas uma das muitas opções de divertimento. Participar de eventos sociais, esportes, hobbies ou atividades culturais não apenas reduz a tentação de apostar com frequência, como também oferece uma variedade de experiências que promovem o bem-estar emocional.



---

**Tratar as apostas como a única ou principal forma de entretenimento pode ser perigoso e aumentar as chances de desenvolver compulsão.**

---

O hábito de apostar online não deve ser equiparado às atividades de lazer tradicionais, que têm funções importantes para as saúdes física e mental. Portanto, faça um plano que incorpore na rotina outras práticas, como esportes, cinema e teatro, viagens curtas, passeios ao ar livre e momentos com os amigos e familiares. Isso ajuda a reduzir o tempo consumido nas plataformas de apostas e fortalece os laços sociais.

## 5. TENTAR RECUPERAR AS PERDAS COM APOSTAS É UM PASSO PARA O ENDIVIDAMENTO



---

**Para preservar a saúde mental e financeira, defina um limite de perdas e pare ao atingi-lo.**

---

Um erro comum dos apostadores é tentar “recuperar” as perdas jogando mais, comportamento conhecido como “perseguir perdas”. Essa conduta é uma das principais causas de endividamento, levando, frequentemente, ao ciclo de apostas impulsivas.

Em razão disso, defina um limite mensal tolerável de perdas e, ao atingir esse valor, pare de apostar. Isso requer disciplina, mas é uma das formas mais eficazes de evitar o acúmulo de dívidas.

Aceitar que as perdas fazem parte das apostas (em vez de tentar recuperar o dinheiro a qualquer custo) ajuda a manter o equilíbrio financeiro e emocional. Ao chegar a esse limite, considere parar os jogos por um período de tempo maior, como semanas ou até meses. Isso permite que reavalie as finanças e evite agir impulsivamente.

## 6. CARTÃO DE CRÉDITO E OUTRAS LINHAS DO GÊNERO NÃO DEVEM SER OPÇÕES PARA FINANCIAR APOSTAS ONLINE

\$



---

**Pagar apostas com crédito cria dívidas que se acumulam rapidamente com juros sobre juros.**

---

Usar o crédito, como cartões ou empréstimos, para financiar apostas é uma prática perigosa que leva ao endividamento rápido em decorrência dos altos juros. Essa é uma das principais causas das dívidas desse público, uma vez que 22% dos apostadores problemáticos recorrem essas modalidades, segundo o Financial Conduct Authority (FCA), órgão regulador financeiro do Reino Unido.

Jogar com dinheiro que não se tem cria uma falsa sensação de segurança, e os juros acumulados podem gerar compromissos insustentáveis.

O mesmo vale para quem recorre a empréstimos de parentes e amigos para jogar. Apesar de ser uma prática informal que não acarreta juros, ainda traz danos à confiança e aos relacionamentos interpessoais.

Se perceber que está recorrendo a crédito para financiar as apostas, tenha em mente de que isso é um sinal claro de que o comportamento está fora de controle. Nesse caso, busque imediatamente apoio profissional para reorganizar as finanças e evitar que as dívidas cresçam ainda mais.

## **7. A SOMA DE PEQUENAS APOSTAS CONSTANTES, AO LONGO DO TEMPO, PODE REPRESENTAR UM GASTO CONSIDERÁVEL**

O tíquete médio dos apostadores paulistanos entrevistados pela FecomercioSP é baixo, reforçando o argumento de que o brasileiro adepto dessa prática costuma ser um “pequeno apostador” — metade das pessoas questionadas (52%) diz não gastar mais do que R\$ 50 por mês nas bets, enquanto outras 19% gastam até R\$ 100. Ainda assim, muitos caem na armadilha das “pequenas apostas”, acreditando que valores baixos não terão um impacto considerável sobre as finanças.

Esse hábito, conhecido como “gotejamento financeiro”, também é um dos principais fatores que levam ao descontrole.



---

**Jogadores que fazem muitas apostas pequenas ao longo do mês podem não perceber o quanto estão gastando, até que o valor acumulado se torne expressivo e prejudique o orçamento familiar.**

---

Para evitar esse risco, monitore regularmente os custos com apostas, utilizando planilhas ou aplicativos de controle financeiro que mostrem o impacto total ao longo do tempo.

## 8. EDUCAÇÃO FINANCEIRA É UMA ALIADA CONTRA O ENDIVIDAMENTO PELAS BETS



---

Ao contrário das apostas, a educação financeira é um investimento que o resguarda de se endividar por um comportamento arriscado. Apostar sem esse conhecimento é jogar com as chances contra você mesmo.

---

A falta de conhecimento sobre finanças pessoais é um dos principais fatores que levam ao endividamento dos apostadores. A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) indica que a educação financeira pode reduzir em até 30% a probabilidade desses comportamentos arriscados.

Dessa forma, compreender os princípios básicos de gestão, como criação de um orçamento, controle de dívidas e investimento, leva a uma abordagem mais equilibrada quanto ao uso do dinheiro. Investir em aprendizado sobre o tema melhora o gerenciamento das apostas e traz benefícios a longo prazo, como aumento da poupança e redução de dívidas.

Existem muitos cursos online gratuitos que podem fornecer ferramentas práticas para melhorar a gestão das suas finanças, [como os oferecidos por instituições como o Banco Central do Brasil \(Bacen\)](#).

# SINAIS DE ALERTA: IDENTIFICANDO COMPORTAMENTOS DE RISCO NAS APOSTAS



---

Fique atento aos sinais  
reveladores de que as apostas  
estão saindo do controle...

---

## **AUMENTO PROGRESSIVO NO VALOR DAS APOSTAS**

Começar apostando valores baixos e aumentar gradualmente os jogos pode ser um indicativo de descontrole. Passar mais tempo conectado às plataformas é outro fator a ser levado em conta.

## **INTERFERÊNCIA NO PAGAMENTO DE CONTAS ESSENCIAIS**

Se as apostas estão impedindo o pagamento de contas básicas, como as de aluguel e comida, é um sinal de alerta de que é hora de reavaliar os hábitos.

## **TENTATIVA DE RECUPERAR PERDAS**

Buscar recuperar o dinheiro perdido por meio de novas apostas é um comportamento perigoso. Esse padrão pode levar rapidamente a prejuízos maiores e ao endividamento.

## **INCAPACIDADE DE PARAR DE APOSTAR**

Se você sente que não consegue parar, mesmo quando tenta, isso pode indicar um vício. A sensação de perda de controle é um dos principais sinais.

## **CULPA OU REMORSO POR GASTAR COM JOGOS ONLINE**

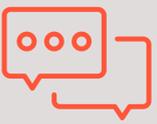
Sentir-se culpado ou arrependido após gastar dinheiro com apostas é um indicativo de que a atividade está afetando o bem-estar emocional e a segurança financeira — e de que esse comportamento precisa ser revisto.

## **PREOCUPAÇÃO CONSTANTE COM AS APOSTAS**

Pensamentos obsessivos com jogos, afetando o dia a dia e a capacidade de se concentrar em outras atividades, mostram que é hora de buscar ajuda.

## COMO AJUDAR ALGUÉM PRÓXIMO A VOCÊ?

O vício em apostas pode afetar não apenas o apostador, mas também os familiares. É fundamental que jogadores, bem como seus amigos e parentes, compreendam a natureza arriscada das apostas e reconheçam os sinais de alerta, buscando a ajuda de um profissional, se for o caso.



---

**O aumento progressivo no valor das apostas, a interferência no pagamento de despesas essenciais e a tentativa de recuperar perdas indicam que o controle sobre o jogo pode estar abalado.**

---

Dito isso, é hora de parar e refletir a respeito dos impactos financeiros e psicológicos da prática sobre a vida de alguém que esteja passando por isso.

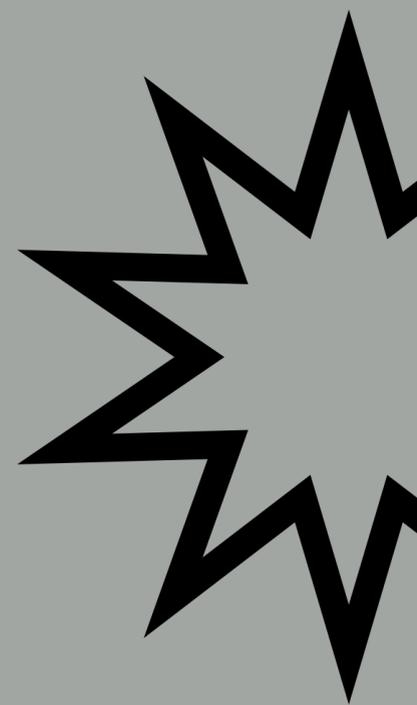
Para ajudar uma pessoa viciada em jogos de apostas ou que esteja perdendo o controle financeiro, o primeiro passo é iniciar uma conversa empática, expressando preocupação sem julgamentos. Oferecer apoio emocional também é necessário, já que o vício pode estar ligado a questões emocionais.

É importante auxiliar o indivíduo a reconhecer as consequências desse comportamento à própria vida. Por fim, sugerir ajuda profissional, como psicólogos especializados ou grupos de apoio.

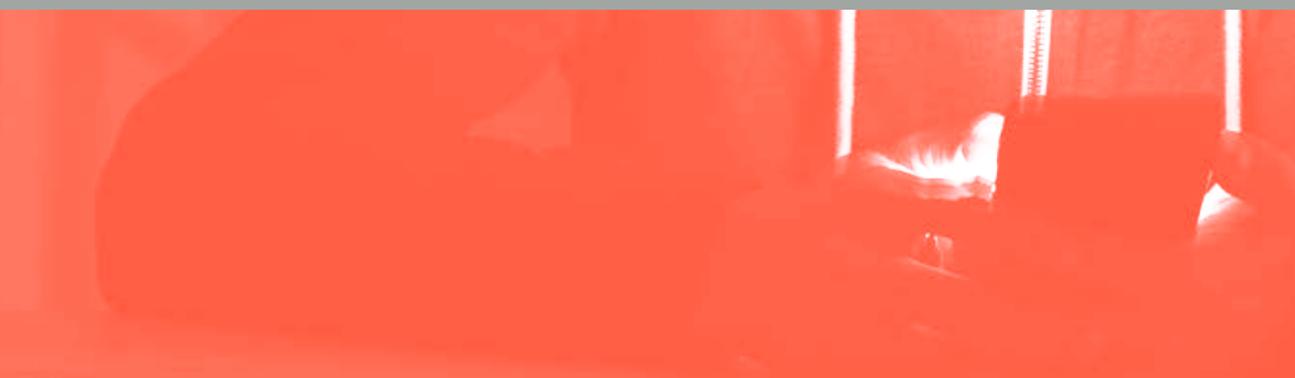
Reforçando ainda que incentivá-la a buscar educação financeira e auxílio na criação de um plano para controlar os gastos são medidas práticas que podem ser determinantes para sair dessa situação.



# **FIQUE LIGADO NOS CANAIS DA FECOMERCIO-SP**



Ao longo deste e-book, foram abordadas estratégias práticas para que os apostadores possam manter o controle sobre as finanças pessoais, definindo limites de gastos, diversificando o lazer e, principalmente, evitando o comportamento compulsivo que pode levar ao endividamento. Acesse os principais canais da Entidade e acompanhe os estudos mais relevantes sobre o assunto.





**FECOMERCIO**  SP

 **Sesc**  **Senac**

**PUBLICAÇÃO DA FEDERAÇÃO DO COMÉRCIO DE BENS,  
SERVIÇOS E TURISMO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**Abram Szajman**  
**PRESIDENTE**

**Ivo Dall'Acqua Júnior**  
**PRESIDENTE EM EXERCÍCIO**

**Antonio Carlos Borges**  
**SUPERINTENDENTE**

**Av. Rebouças, 3377**  
**Pinheiros • São Paulo**

**11 3254-1700 • fax 11 3254-1650**

**[www.fecomercio.com.br](http://www.fecomercio.com.br)**

---

**PRODUÇÃO  TUTU SETEMBRO 2024**