

JOGOS DE AZAR E O SOFRIMENTO PSÍQUICO: UMA COMPREENSÃO À LUZ DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

GAMBLING AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS: AN UNDERSTANDING THROUGH THE LENS OF THE PERSON-CENTERED APPROACH

Jordana da Silva Santana de Freitas¹

Alessandra Tozatto²

Renato Marcelo Resgala Junior³

RESUMO: O presente artigo discute a relação entre jogos de azar on-line e sofrimento psíquico a partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A expansão das plataformas digitais de apostas modificou o acesso aos jogos e trouxe novos desafios para a saúde mental, as relações familiares e a vida financeira. Embora apostar possa fazer parte do lazer, o comportamento problemático de jogo pode envolver perda de controle, endividamento, conflitos, isolamento e sofrimento emocional. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa de artigos, livros e documentos oficiais sobre jogos de apostas, saúde mental, políticas públicas e ACP. A discussão foi organizada em três eixos: a expansão das apostas e a regulamentação brasileira; o jogo como possível tentativa de lidar com angústias, frustrações e solidão; e o cuidado psicológico fundamentado na empatia, na congruência, na consideração positiva incondicional e na escuta da experiência. Argumenta-se que a aposta não deve ser compreendida apenas como falha moral, impulsividade ou mecanismo neurobiológico, mas como um comportamento que adquire sentidos singulares na história de cada pessoa. A perspectiva rogeriana contribui para uma compreensão não estigmatizante, sem negar a responsabilidade, os prejuízos e a necessidade de proteção social e cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Jogos de azar. Apostas on-line. Sofrimento psíquico. Abordagem Centrada na Pessoa. Carl Rogers.

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Afya.

² Psicóloga. Docente da Afya Centro Universitário Itaperuna. Mestre em Ensino (UFF). Doutoranda em Ensino (UFF).

³ Doutor em Sociologia Política, Professor Titular Afya Centro Universitário Itaperuna-RJ.

ABSTRACT: This article discusses the relationship between online gambling and psychological distress from the perspective of the Person-Centered Approach (PCA). The expansion of digital betting platforms has altered access to games and introduced new challenges regarding mental health, family relationships, and financial well-being. While betting can be a form of leisure, problematic gambling behavior may involve a loss of control, indebtedness, conflict, isolation, and emotional distress. This study is qualitative, exploratory, and descriptive in nature, conducted through a narrative literature review of articles, books, and official documents concerning gambling, mental health, public policy, and the PCA. The discussion is organized around three themes: the expansion of betting and Brazilian regulation; gambling as a potential attempt to cope with anguish, frustration, and loneliness; and psychological care grounded in empathy, congruence, unconditional positive regard, and listening to the individual's lived experience. It is argued that betting should not be understood merely as a moral failing, an act of impulsivity, or a neurobiological mechanism, but rather as a behavior that acquires unique meanings within each person's life history. The Rogerian perspective fosters a non-stigmatizing understanding without denying personal responsibility, the associated harms, or the need for social protection and mental health care.

Keywords: Gambling. Online betting. Psychological distress. Person-Centered Approach. Carl Rogers.

INTRODUÇÃO

Os jogos de azar fazem parte da história de diferentes sociedades e podem assumir formas variadas conforme o contexto cultural, econômico e tecnológico. Nas últimas décadas, entretanto, o avanço da internet, dos smartphones e dos sistemas digitais de pagamento alterou significativamente a maneira como as apostas são acessadas. O que antes dependia da presença em determinados locais passou a estar disponível de forma contínua, rápida e relativamente acessível, inclusive no ambiente doméstico.

De acordo com Silva e Sousa (2025), a depressão está presente em diversos casos e é constantemente denunciada em momentos como: perceber como o jogo vem afetando o seu meio e, mesmo assim, não conseguir se desvencilhar, não sendo incomuns tentativas de suicídio e pensamentos ligados a isso em jogadores que perderam muito dinheiro em plataformas online e, conseqüentemente, passaram a enfrentar instabilidade financeira.

No Brasil, as chamadas bets ganharam visibilidade em redes sociais, meios de comunicação e eventos esportivos. A publicidade, os bônus de entrada, a linguagem de entretenimento e a promessa de ganhos rápidos contribuem para aproximar as apostas do cotidiano. Essa expansão ocorre ao mesmo tempo em que o país busca estabelecer regras para a exploração das apostas de quota fixa. Estudos recentes também apontam que a expansão das

plataformas digitais ampliou os desafios relacionados à saúde mental e à prevenção (Laranjeira et al., 2024; Dias et al., 2025).

A Lei nº 14.790/2023, regulamentou as apostas de quota fixa e estabeleceu regras para sua exploração. A regulamentação representa uma tentativa de organizar um mercado já difundido, mas não elimina os riscos psicológicos e sociais relacionados ao uso problemático das plataformas. Estudos e documentos de saúde pública apontam consequências como dificuldade de controlar o impulso, perdas financeiras, endividamento, conflitos familiares, isolamento e sofrimento mental (Brasil, 2025; Brasil, 2026; Silva; Sousa, 2025).

O transtorno do jogo é reconhecido como uma condição relacionada a comportamentos aditivos. Oliveira et al. (2022) mostram que o jogo problemático pode estar associado a transtornos de humor, ansiedade, uso de substâncias e prejuízos familiares e profissionais. Entretanto, reduzir a pessoa ao diagnóstico ou ao comportamento de apostar pode reforçar o estigma e dificultar a procura por ajuda. É necessário considerar a experiência subjetiva, a história de vida, os vínculos e os sentidos atribuídos ao jogo.

A Abordagem Centrada na Pessoa, desenvolvida por Carl Rogers, oferece uma perspectiva relevante para essa discussão. A ACP busca compreender a pessoa em sua totalidade e favorecer condições relacionais para que ela reconheça a própria experiência e amplie sua capacidade de escolha. O profissional busca construir uma relação de ajuda na qual o cliente possa reconhecer seus sentimentos, ampliar a consciência de si e encontrar formas mais autônomas de lidar com sua realidade (ROGERS, 1997). AmatuZZi (1989) destaca a importância da fala autêntica e da possibilidade de a experiência ser reconhecida e expressa em uma relação de escuta. Moreira (2010), ao revisitar o desenvolvimento da ACP, evidencia que a abordagem se ampliou historicamente sem abandonar a centralidade da experiência vivida e da relação de ajuda.

Um conceito relevante para a discussão é o de incongruência. Segundo Rogers (1997), ela ocorre quando existe discrepância entre a experiência vivida pelo indivíduo e o autoconceito que ele mantém de si. No contexto das apostas, um indivíduo que se reconhece como responsável e cuidadoso com sua família pode passar a utilizar recursos destinados às despesas domésticas para jogar. O conflito entre a imagem que possui de si e o comportamento efetivamente realizado pode favorecer sentimentos de ansiedade, culpa e vergonha, além da ocultação do comportamento. Nessa perspectiva, a incongruência pode ser compreendida como

uma experiência de distanciamento entre o que a pessoa vivencia e a maneira como percebe a si mesma, podendo gerar sofrimento psicológico.

Isso não significa afirmar que toda pessoa que aposta esteja tentando fugir de um sofrimento ou que exista uma única causa para o comportamento. As apostas podem significar lazer, convivência, expectativa de ganho ou busca de excitação. O objetivo deste estudo é compreender a possibilidade de que, em alguns casos, o jogo também funcione como tentativa de enfrentar experiências dolorosas, sem transformar essa possibilidade em explicação universal.

O problema da pesquisa é entender como o comportamento relacionado aos jogos de azar pode ser compreendido em sua relação com o sofrimento psíquico a partir da Abordagem Centrada na Pessoa.

A justificativa deste estudo decorre da presença crescente das apostas digitais e de seus possíveis efeitos na saúde mental, nas relações familiares, na vida profissional e nas condições financeiras. A facilidade de acesso às plataformas amplia a necessidade de estudos que não se limitem à descrição das perdas econômicas, mas considerem os sentidos subjetivos envolvidos.

Do ponto de vista social, a pesquisa pode contribuir para o debate sobre prevenção e cuidado, fortalecendo uma compreensão não estigmatizante das pessoas que enfrentam problemas com apostas. A culpabilização tende a dificultar a procura por ajuda, enquanto uma escuta qualificada pode favorecer o reconhecimento do sofrimento e a construção de alternativas.

Do ponto de vista científico, o trabalho aproxima um fenômeno contemporâneo da teoria rogeriana, especialmente dos conceitos de experiência, autoconceito, congruência e atitudes facilitadoras. A discussão também pode colaborar para a formação de estudantes e profissionais de Psicologia interessados em saúde mental, relações de ajuda e comportamentos problemáticos.

No núcleo da teoria rogeriana encontra-se o conceito de tendência atualizante, compreendida como um impulso construtivo e inerente a todo ser humano em direção ao desenvolvimento, à autonomia e à autorregulação (ROGERS, 2017). Contudo, em contextos marcados por pressões socioeconômicas, estimulações digitais e urgência de alívio imediato, esse fluxo orgânico pode ser bloqueado ou distorcido por condições de valor e exigências externas. Nesses cenários, o comportamento de apostar pode emergir como uma tentativa precária de auto organização e enfrentamento do sofrimento. Além disso, ao incorporar

contribuições de autores brasileiros que dialogam com a ACP sob uma perspectiva fenomenológico-existencial (AMATUZZI, 2010; MOREIRA, 2010), esta pesquisa busca compreender como sentimentos de angústia, solidão e incongruência atravessam a experiência do sujeito sem reduzi-lo a classificações nosológicas estigmatizantes.

A escolha do tema relaciona-se ao interesse em compreender como a ACP pode oferecer uma leitura humanizada do sofrimento relacionado aos jogos de azar. O objetivo geral é compreender a relação entre o comportamento relacionado aos jogos de azar e o sofrimento psíquico a partir dos fundamentos da Abordagem Centrada na Pessoa. Os objetivos específicos são contextualizar a expansão das apostas digitais e a regulamentação brasileira; discutir o jogo como possível tentativa de lidar com angústia, ansiedade, frustração ou solidão; relacionar a incongruência às experiências de culpa, vergonha e conflito; e apresentar contribuições da empatia, da congruência, da consideração positiva incondicional e da escuta para o cuidado psicológico.

Considera-se que, para algumas pessoas, o comportamento relacionado aos jogos de azar pode funcionar como uma tentativa de lidar com experiências de angústia, ansiedade, frustração, solidão ou desvalorização pessoal. Ainda que a incongruência entre a experiência vivida e o autoconceito possa intensificar o sofrimento, especialmente quando o indivíduo percebe que suas apostas entram em conflito com valores, responsabilidades e expectativas pessoais.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa. Foram considerados livros clássicos da Abordagem Centrada na Pessoa, trabalhos de autores brasileiros vinculados à perspectiva humanista, artigos científicos sobre transtorno do jogo e saúde mental e documentos oficiais relacionados às apostas e às políticas públicas brasileiras.

A busca foi realizada nas bases SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e artigos científicos, foram utilizados como descritores: “jogos de azar”, “apostas on-line”, “jogo problemático”, “transtorno do jogo”, “sofrimento psíquico”, “saúde mental”, “Abordagem Centrada na Pessoa”, “Carl Rogers”, “Mauro AmatuZZi” e “Virgínia Moreira”. A análise foi organizada em três etapas: seleção das fontes relacionadas ao problema de pesquisa; leitura seletiva, analítica e interpretativa; e organização dos achados em eixos temáticos. Por se tratar

de revisão narrativa, não se pretendeu realizar uma síntese estatística nem generalizar resultados para todas as pessoas que apostam

Foram priorizadas publicações entre 2014 e 2026, sem exclusão das obras clássicas de Carl Rogers. Como critérios de inclusão, serão considerados textos em português que apresentem relação direta com o problema de pesquisa, estejam disponíveis integralmente ou possuam informações suficientes para análise e tenham sido publicados preferencialmente nos últimos dez anos, sem excluir obras clássicas indispensáveis à fundamentação da ACP. Serão excluídos materiais duplicados, textos sem relação com os objetivos.

O primeiro eixo abordará o cenário das apostas e a regulamentação. O segundo discutirá o jogo como possível tentativa de lidar com a angústia e o conceito de incongruência. O terceiro analisará o cuidado psicológico e as atitudes facilitadoras da relação terapêutica.

DESENVOLVIMENTO

O cenário das apostas e a ação governamental

A expansão das apostas digitais está relacionada à combinação entre conectividade, publicidade e disponibilidade permanente. As plataformas podem ser acessadas por celulares e outros dispositivos, frequentemente associadas ao esporte e ao entretenimento. Essa integração torna menos nítida a separação entre lazer e prática de risco, sobretudo quando a publicidade apresenta a aposta como atividade simples, socialmente aceita e capaz de produzir ganhos imediatos. (Laranjeira et al., 2024; Dias et al., 2025).

A Lei nº 14.790/2023 estabeleceu regras para as apostas de quota fixa e previu a necessidade de autorização para sua exploração, além de disposições sobre publicidade, tributação e proteção do apostador (BRASIL, 2023). A regulamentação procura aumentar a transparência e a fiscalização de um mercado que já alcançava grande circulação. Pode favorecer mecanismos de responsabilização das empresas e de orientação aos usuários.

A regulamentação não deve ser confundida com eliminação do risco. A existência de autorização, controle fiscal ou limite operacional não impede, por si só, que algumas pessoas desenvolvam perda de controle, persigam prejuízos, contraiam dívidas ou escondam o comportamento de familiares. O problema possui dimensões econômicas, sociais, culturais e psicológicas que exigem respostas articuladas.

De acordo com Dias et al. (2025) também apontam que a expansão das plataformas digitais e a publicidade podem contribuir para a naturalização das apostas como entretenimento.

Os autores defendem a necessidade de ações intersetoriais, incluindo prevenção, redução de danos, controle da publicidade e fortalecimento da atenção à saúde mental. No presente estudo, essa discussão é articulada à ACP para enfatizar que o cuidado psicológico deve ocorrer junto a medidas sociais e institucionais de proteção

As consequências podem ultrapassar o apostador, conflitos familiares, quebra de confiança, venda de bens, comprometimento do orçamento doméstico e isolamento são possibilidades descritas em documentos de saúde pública. A prevenção, portanto, precisa considerar não apenas a decisão individual de apostar, mas também a forma como as plataformas são desenhadas, divulgadas e disponibilizadas. A proteção do apostador precisa ser articulada a políticas de prevenção, educação em saúde, redução de danos, controle da publicidade e acesso a serviços de cuidado.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2025; BRASIL, 2026) reconhece que os problemas relacionados às apostas ultrapassam o indivíduo e podem envolver famílias, trabalho, moradia, renda e saúde mental. Assim, a responsabilidade não deve recair exclusivamente sobre a pessoa que sofre, especialmente quando as plataformas utilizam estratégias comerciais destinadas a aumentar o tempo de permanência e estimular novas apostas para recuperar perdas.

Uma política de cuidado deve incluir informação clara, identificação precoce de sinais de risco, acesso à rede de saúde, orientação às famílias e enfrentamento do estigma. A responsabilização não pode recair exclusivamente sobre a pessoa que sofre, principalmente quando existem estratégias comerciais que estimulam a permanência e a recuperação de perdas por meio de novas apostas.

Na perspectiva da ACP, a pessoa não é compreendida apenas como consumidora de um produto ou como infratora de uma regra. Ela é compreendida em sua história, em seus vínculos e em suas possibilidades de escolha. Essa compreensão não retira a responsabilidade pelos próprios atos, mas evita explicações simplistas e favorece intervenções mais humanas e efetivas.

O jogo como tentativa de lidar com a angústia

Explicar o comportamento de apostar somente pela busca de recompensa ou pela falta de racionalidade pode ser insuficiente. Embora mecanismos de expectativa, excitação e reforço estejam presentes, a experiência de cada indivíduo possui uma história própria. Para algumas pessoas, a aposta pode adquirir a função de interromper temporariamente sentimentos de vazio, preocupação, tristeza ou impotência. Essa compreensão é compatível com estudos que

relacionam o jogo problemático a sofrimento emocional e dificuldades de controle do comportamento (Oliveira et al., 2022).

O reconhecimento do "transtorno do jogo" por manuais diagnósticos (como o DSM-5 e a CID-11) e por literaturas de matriz psicodinâmica ou neurobiológica (OLIVEIRA et al., 2022) desempenha um papel importante na demarcação dos prejuízos funcionais do comportamento aditivo. Contudo, a Abordagem Centrada na Pessoa distancia-se do modelo médico nosológico tradicional. Para Rogers (1997), a rotulação diagnóstica rígida corre o risco de objetificar o indivíduo, reduzindo sua experiência complexa a um rótulo patológico e reforçando autoconceitos cristalizados baseados no estigma.

Em vez de categorizar o sujeito como "jogador compulsivo", a ACP compreende a conduta aditiva como uma resposta orgânica a uma vivência de desalinhamento ou ameaça ao Eu. O foco clínico desloca-se, portanto, da eliminação do sintoma para a facilitação da integração psíquica onde se busca compreender qual necessidade orgânica a aposta tenta, de forma distorcida ou precária, satisfazer ou amortecer. Diferente de abordagens cognitivo-comportamentais que enfatizam a reestruturação de crenças ou de leituras psiquiátricas focadas no controle do impulso, a ACP aposta na capacidade de autorregulação e na reorganização do autoconceito a partir do contato autêntico com a própria experiência fenomenal (Rogers, 2017)

8

Falar em tentar lidar com a angústia não significa afirmar que o jogo seja uma estratégia saudável ou consciente. Muitas vezes, a pessoa pode não reconhecer de imediato o sofrimento que antecede a aposta. O comportamento pode proporcionar alívio momentâneo, distração ou esperança, mas posteriormente produzir novas perdas e sentimentos dolorosos, formando um ciclo difícil de interromper. O transtorno do jogo pode envolver perda de controle, prejuízos financeiros e sofrimento emocional, exigindo uma compreensão psicológica que considere a história e as relações do indivíduo (Oliveira et al., 2022).

Ao abordar afetos como angústia, vazio e solidão no contexto contemporâneo das apostas, é fundamental explicitar a evolução epistemológica da ACP. Conforme aponta Moreira (2007, 2010), a teoria rogeriana transitou historicamente de uma fase inicial mais individualista e focada na pessoa para uma perspectiva progressivamente fenomenológica e existencial. Autores brasileiros como AmatuZZi (1989, 2010) e a própria Moreira (2007, 2010) aprofundaram essa ponte ao reler Rogers sob a ótica da fenomenologia da experiência e do existencialismo. Sob essa lente, a angústia vivida pelo apostador não é apenas um desajuste intrapsíquico ou uma falha de adaptação, mas uma dimensão existencial do estar-no-mundo, reveladora da busca por

sentido diante do sofrimento e do isolamento social. O jogo de azar surge, assim, como um modo inautêntico mas compreensível, de tentar preencher o vazio existencial e lidar com a imprevisibilidade da vida cotidiana.

Na teoria rogeriana, a experiência do indivíduo é central. Rogers compreende o ser humano como alguém que possui tendência ao crescimento, mas que pode se afastar de sua própria experiência quando aprende a viver principalmente a partir das expectativas externas. Quando sentimentos, necessidades e valores não são reconhecidos, a pessoa pode procurar formas indiretas de expressá-los ou regulá-los.

O conceito de incongruência ajuda a compreender esse processo. A incongruência diz respeito ao descompasso entre o que a pessoa vivencia e o que consegue reconhecer ou aceitar em seu autoconceito. Na perspectiva de Rogers (1997), quando há uma distância significativa entre a experiência vivida e a percepção que o indivíduo possui de si mesmo, pode ocorrer um estado de incongruência. AmatuZZi (2010) destaca a importância de compreender a experiência a partir daquilo que é efetivamente vivido pela pessoa, considerando sua maneira singular de atribuir significado às situações. Assim, um sujeito pode se perceber como responsável, trabalhador e cuidadoso, ao mesmo tempo em que perde dinheiro destinado à família. Quanto maior a distância entre essas dimensões, maior pode ser a tensão interna.

9

A culpa e a vergonha não são idênticas. A culpa pode estar relacionada à avaliação de uma ação considerada prejudicial; a vergonha pode atingir a própria imagem de quem a pessoa acredita ser. No comportamento problemático de apostas, ambas podem favorecer o silêncio, a negação e o afastamento de pessoas que poderiam oferecer ajuda. A tentativa de preservar o autoconceito pode levar o indivíduo a esconder dívidas, perdas e recaídas. Nesse sentido, Moreira (2010) ressalta a importância de compreender a experiência subjetiva do indivíduo sem reduzi-la a explicações externas ou previamente estabelecidas, valorizando a forma como a própria pessoa vivencia e significa sua realidade.

A hipótese deste estudo é que o jogo pode funcionar, em determinadas situações, como uma forma precária de lidar com experiências que não encontram espaço de reconhecimento. A aposta oferece uma experiência intensa e imediata, deslocando a atenção de problemas cotidianos. Entretanto, quando se torna repetitiva e incontrolável, tende a ampliar o sofrimento que pretendia aliviar. Essa compreensão não significa estabelecer uma relação causal universal entre sofrimento psíquico e apostas, mas considerar a possibilidade de que, em determinadas experiências singulares, o comportamento adquira um significado específico para a pessoa.

É importante preservar a singularidade. Nem toda aposta representa fuga, nem toda pessoa que joga está em sofrimento psíquico. A análise deve considerar frequência, intensidade, perda de controle, prejuízos e significado subjetivo. A compreensão clínica não pode ser feita apenas pela observação externa do comportamento; exige escuta da pessoa e investigação cuidadosa de sua experiência. Essa postura está relacionada à perspectiva fenomenológica presente nas discussões de AmatuZZi (2010) e Moreira (2010), nas quais a experiência vivida ocupa lugar central na compreensão do sujeito.

A ACP pode contribuir justamente para não iniciar o atendimento com julgamento moral. Em vez de perguntar apenas por que a pessoa não parou, o profissional pode buscar compreender o que a aposta representa, o que ocorre antes e depois do comportamento e quais necessidades permanecem sem resposta. Para Rogers (1997), uma relação de ajuda marcada pela compreensão empática, pela aceitação e pela autenticidade do terapeuta pode favorecer condições para que a pessoa entre em contato mais profundo com sua própria experiência. Nessa direção, a escuta proposta pela ACP pode favorecer maior consciência, reconhecimento da experiência e abertura para novas formas de cuidado.

O cuidado psicológico e as atitudes facilitadoras

10

Um aspecto central da teoria rogeriana que requer especial atenção frente aos comportamentos aditivos é a tendência atualizante. Rogers postula que todo organismo possui uma tendência inerente ao crescimento, à auto atualização e à preservação. No entanto, em um contexto sociocultural fortemente atravessado por promessas de ganhos fáceis, validação financeira e hiperestimulação digital, o indivíduo passa a introjetar rígidas "condições de valor". Para ser aceito, bem-sucedido ou para suportar pressões externas, a pessoa afasta-se de sua sabedoria organísmica interna.

No ciclo aditivo, a tendência atualizante não é destruída, mas encontra-se severamente bloqueada ou distorcida pois o sujeito busca o alívio ou a potência de forma defensiva no jogo. A relação terapêutica fundamentada no clima facilitador por meio da empatia, da congruência e da consideração positiva incondicional atua justamente no desbloqueio desse potencial. Ao se sentir aceita e compreendida em sua totalidade (inclusive em suas recaídas e perdas), a pessoa reduz as defesas organísmicas, reconhece a incongruência de suas escolhas e retoma o processo contínuo de autorregulação e autodeterminação.

Para Rogers (1997), a relação de ajuda pode favorecer mudanças quando se estabelece um clima de empatia, congruência e consideração positiva incondicional. Essas condições não são técnicas isoladas, mas modos de presença do terapeuta. No atendimento de uma pessoa com problemas relacionados às apostas, a empatia envolve aproximar-se de seu mundo interno, compreendendo medo, esperança, excitação, culpa, vergonha, raiva e sensação de perda de controle sem transformar compreensão em aprovação do prejuízo.

A empatia envolve a tentativa de compreender o mundo interno do outro a partir de seu próprio referencial. Para Rogers (2017), a compreensão empática consiste em aproximar-se da experiência do outro buscando perceber seus sentimentos e significados a partir de sua própria perspectiva, sem perder de vista que essa experiência pertence ao indivíduo.

Amatuzzi (2010) também destaca a importância de uma escuta voltada para a experiência vivida, considerando a maneira singular como cada pessoa atribui significado àquilo que vivencia. No atendimento de alguém com problemas relacionados às apostas, isso significa ouvir o medo, a esperança, a excitação, a culpa, a vergonha e a sensação de perda de controle sem transformar a escuta em aprovação do prejuízo. Compreender não é concordar; é aproximar-se da experiência sem reduzi-la. Nessa perspectiva, Moreira (2010) ressalta a importância de compreender a pessoa em sua experiência concreta e singular, evitando interpretações que desconsiderem o modo como ela própria vivencia sua realidade.

11

A congruência refere-se à autenticidade do terapeuta na relação. Para Rogers (1997), a congruência está relacionada à capacidade do terapeuta de ser genuíno e coerente na relação de ajuda, sem assumir uma postura artificial ou distante. O profissional não precisa assumir uma postura distante ou artificialmente neutra. Deve reconhecer sua própria presença, comunicar-se de maneira coerente e manter limites éticos. A autenticidade favorece uma relação confiável, na qual o cliente pode perceber que está diante de alguém disponível e real. Nesse sentido, Amatuzzi (2010) destaca a importância da presença autêntica do profissional na relação, valorizando uma comunicação que possibilite o encontro com a experiência do outro.

A consideração positiva incondicional consiste em reconhecer o valor da pessoa independentemente de seu comportamento. Rogers (2017) compreende essa atitude como uma aceitação da pessoa em sua totalidade, sem que isso implique aprovação de todas as suas condutas. Essa atitude não significa aceitar toda conduta ou ignorar consequências. Significa separar a dignidade do indivíduo dos atos que precisam ser compreendidos e transformados. Essa distinção é importante porque o estigma pode intensificar a vergonha e afastar a pessoa

dos serviços de cuidado. Na perspectiva de Moreira (2010), a compreensão da pessoa deve considerar sua experiência concreta e singular, evitando reduzi-la ao comportamento ou a uma classificação prévia.

Um ambiente seguro pode ajudar o cliente a olhar para sua experiência com maior honestidade. Ao falar sobre perdas, dívidas, mentiras e conflitos sem ser imediatamente humilhado, o indivíduo pode diminuir a necessidade de esconder o que ocorre. A partir daí, torna-se possível reconhecer padrões, identificar consequências e ampliar a capacidade de escolha. Rogers (2017) aponta que uma relação caracterizada por aceitação, compreensão empática e autenticidade pode favorecer mudanças na maneira como a pessoa percebe a si mesma e sua própria experiência. Amatuzzi (2010) também ressalta a importância de uma escuta que possibilite à pessoa entrar em contato com aquilo que efetivamente vivencia.

O cuidado psicológico também deve ser articulado com a rede de atenção. Dependendo da gravidade, podem ser necessários acompanhamento médico, serviços especializados, orientação financeira, apoio familiar e medidas de proteção. A ACP oferece uma atitude clínica, mas não deve ser utilizada para negar encaminhamentos ou substituir intervenções necessárias.

A família pode participar do cuidado, desde que seus limites e sua segurança sejam respeitados. Familiares também podem vivenciar medo, raiva, frustração e exaustão. A orientação deve evitar tanto a culpabilização do apostador quanto a responsabilização exclusiva da família. O objetivo é construir formas de comunicação, limites financeiros e proteção que não reforcem o ciclo de ocultação e resgate constante. A compreensão empática proposta por Rogers (1997) pode contribuir para que diferentes envolvidos sejam escutados em suas experiências, favorecendo uma relação de cuidado que preserve a dignidade da pessoa e, simultaneamente, reconheça os impactos de seu comportamento sobre aqueles que convivem com ela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo compreendeu a relação entre jogos de azar e sofrimento psíquico a partir da Abordagem Centrada na Pessoa. A expansão das apostas digitais e a regulamentação do setor tornam o tema atual e socialmente relevante, mas a legislação, embora necessária, não é suficiente para impedir adoecimento, endividamento e conflitos familiares. A hipótese apresentada considera que, em algumas histórias, apostar pode funcionar como tentativa de lidar com angústia, ansiedade, solidão, frustração ou sensação de impotência. A aposta pode

produzir alívio ou esperança momentânea, mas também pode ampliar o sofrimento quando ocorre perda de controle e repetição do comportamento. O conceito de incongruência oferece uma possibilidade de compreender o conflito entre a experiência vivida e a imagem que a pessoa possui de si mesma.

A ACP contribui para uma leitura humanizada porque considera a pessoa para além do comportamento observado. Empatia, congruência e consideração positiva incondicional podem favorecer um espaço de acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento da autonomia. Essas atitudes não representam permissividade, mas uma forma ética de compreender o sujeito sem reforçar estigmas.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, Mauro Martins. O resgate da fala autêntica: filosofia da psicoterapia e da educação. Campinas: Papirus, 1989.

AMATUZZI, Mauro Martins. Por uma psicologia humana. Campinas: Alínea, 2010.

BRASIL. Lei nº 14.790, de 29 de dezembro de 2023. Dispõe sobre a modalidade lotérica denominada apostas de quota fixa. Brasília, DF: Presidência da República, 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14790.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de cuidado para pessoas com problemas relacionados a jogos de apostas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2026/guia-de-cuidado-para-pessoas-com-problemas-relacionados-a-jogos-de-apostas.pdf>.

DIAS, Gabriel Jucy Campos Barreto; ARAÚJO, Éveny Santos; SANTOS, Tainá Silva dos; SANTOS, Tauane Aragão dos; NASCIMENTO, Isaac Marlon Vasconcelos do. Os jogos de apostas no Brasil e os possíveis impactos à saúde mental. *Práxis em Saúde*, v. 3, n. 2, p. 01-06, 2025. DOI: 10.56579/prxis.v3i2.2710.

LARANJEIRAS, C. B, FLORENTINO, H. S., 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. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p596-613>

MOREIRA, V. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 4, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ls8wQg3NHdXzDxJ56Rw49qx/?lang=pt>.

MOREIRA, Virginia. De Carl Rogers a Merleau-Ponty: a pessoa mundana em psicoterapia. São Paulo: Annablume, 2007.

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de et al. Transtorno de jogo: contribuição da abordagem psicodinâmica no tratamento. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 33, 2022.

ROGERS, C. R. Tornar-se pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

ROGERS, C. R. Psicoterapia e consulta psicológica. São Paulo: Martins Fontes, 1997.v

SILVA, Paulo Leão; SOUSA, Quemili de Cássia Dias de. A relação entre o jogo de azar online e a saúde mental: uma análise no contexto brasileiro. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 11, n. 10, 2025.

SOUSA, Maria da Conceição Pereira de; PEREIRA, Sirlene Gomes; PINTO, Karem Dato da Silva. Jogos de apostas online e saúde mental: desafios para a saúde pública. *Revista Tópicos*, 2026.