Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31964

# A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE JOGO ASSOCIADO ÀS APOSTAS ON-LINE: APROXIMAÇÕES COM INTERVENÇÕES UTILIZADAS NA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

## COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF GAMBLING DISORDER ASSOCIATED WITH ONLINE BETTING: APPROACHES DRAWN FROM INTERVENTIONS USED IN SUBSTANCE DEPENDENCE

## LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR JUEGO ASOCIADO A LAS APUESTAS EN LÍNEA: APROXIMACIONES A LAS INTERVENCIONES UTILIZADAS EN LA DEPENDENCIA DE SUSTANCIAS

**Carla Patrícia Santos Araújo**[1]
**Melissa Bastos Facundo de Almeida Hafner**[2]

RESUMO: O crescimento das plataformas digitais de apostas esportivas on-line tem produzido novas formas de sofrimento psíquico, aproximando os vícios comportamentais das dependências químicas em seus mecanismos de compulsão, tolerância e abstinência. Diante desse cenário, questiona-se de que maneira as estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tradicionalmente aplicadas ao tratamento da dependência química, podem ser utilizadas no manejo do vício em jogos de apostas on-line. O objetivo geral deste estudo foi investigar essa possibilidade, tendo como objetivos específicos descrever as técnicas da TCC empregadas na dependência química, discutir sua aplicabilidade ao vício em apostas on-line e identificar as adaptações necessárias a esse contexto. A fundamentação apoiou-se em autores como Laranjeira e Zanelatto (2013), Fuentes et al. (2014), além da literatura recente sobre o transtorno de jogo e a regulamentação das apostas no Brasil. Adotou-se a revisão narrativa de literatura, com levantamento nas bases SciELO e PePsic, contemplando artigos em português publicados nos últimos cinco anos. Os resultados apontam convergências clínicas consistentes entre os dois quadros e sustentam a viabilidade da adaptação das técnicas da TCC, como a reestruturação cognitiva, a prevenção de recaídas e o treinamento em habilidades de enfrentamento, às especificidades do ambiente digital.



**Palavras-chave:** Transtorno de jogo. Adições comportamentais. Prevenção de recaídas.

ABSTRACT: The growth of online sports betting platforms has given rise to new forms of psychological distress, bringing behavioral addictions closer to substance dependence in terms of the mechanisms of compulsion, tolerance, and withdrawal. In this context, the question arises as to how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) strategies, traditionally applied to the treatment of substance dependence, can be used to address online gambling addiction. The general objective of this study was to investigate this possibility, with the specific objectives of describing CBT techniques used in the treatment of substance dependence, discussing their applicability to online gambling addiction, and identifying the adaptations required for this context. The theoretical framework was based on authors such as Laranjeira and Zanelatto (2013) and Fuentes et al. (2014), as well as recent literature on gambling disorder and the regulation of betting in Brazil. A narrative literature review was conducted, with searches in the SciELO and PePSIC databases, covering articles published in Portuguese over the previous five years. The findings indicate consistent clinical similarities between the two conditions

[1] Orientadora. Mestra em Ciências da Saúde (Universidade Estadual de Santa Cruz – UESC). Professora, Faculdade de Ilhéus.
[2] Discente do 10º semestre de Psicologia, Faculdade de Ilhéus. Advogada graduada pela Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). Pós-graduada em Direito Civil e Processo Civil (Estácio de Sá).

and support the feasibility of adapting CBT techniques, such as cognitive restructuring, relapse prevention, and coping skills training, to the specific characteristics of the digital environment.

**Keywords:** Gambling disorder. Behavioral addictions. Relapse prevention.

RESUMEN: El crecimiento de las plataformas digitales de apuestas deportivas en línea ha generado nuevas formas de sufrimiento psíquico, acercando las adicciones comportamentales a la dependencia de sustancias en cuanto a los mecanismos de compulsión, tolerancia y abstinencia. En este contexto, se plantea la pregunta de cómo pueden utilizarse las estrategias de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), tradicionalmente aplicadas al tratamiento de la dependencia de sustancias, para abordar la adicción a los juegos de apuestas en línea. El objetivo general de este estudio fue investigar esta posibilidad. Los objetivos específicos fueron describir las técnicas de la TCC empleadas en el tratamiento de la dependencia de sustancias, analizar su aplicabilidad a la adicción a las apuestas en línea e identificar las adaptaciones necesarias para este contexto. El marco teórico se basó en autores como Laranjeira y Zanelatto (2013) y Fuentes et al. (2014), además de la literatura reciente sobre el trastorno por juego y la regulación de las apuestas en Brasil. Se realizó una revisión narrativa de la literatura mediante búsquedas en las bases de datos SciELO y PePSIC, considerando artículos publicados en portugués durante los últimos cinco años. Los resultados señalan convergencias clínicas consistentes entre ambos cuadros y respaldan la viabilidad de adaptar técnicas de la TCC, como la reestructuración cognitiva, la prevención de recaídas y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, a las particularidades del entorno digital.

**Palabras clave:** Trastorno por juego. Adicciones comportamentales. Prevención de recaídas.

## 1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações tecnológicas redefiniram a forma como os indivíduos se relacionam com o mundo, alterando dinâmicas de convivência, consumo e lazer. O universo digital, marcado pela lógica da gratificação imediata e pelo estímulo constante, tem gerado novas manifestações de sofrimento psíquico e desafiado a Psicologia a compreender fenômenos que ultrapassam os modelos tradicionais de dependência. Nesse contexto, os vícios comportamentais mediados por plataformas on-line emergem como expressões contemporâneas de compulsão e, entre eles, o vício em apostas esportivas on-line tem ganhado relevância crescente. O fácil acesso às plataformas digitais, aliado à intensa divulgação por propagandas, patrocínios e influenciadores, favorece comportamentos de risco e reforça crenças como a ilusão de controle, acionando mecanismos psíquicos semelhantes aos observados na dependência química (Nascimento et al., 2025; Melo *et al*., 2025).

A literatura aponta que a dependência química e o vício em apostas on-line compartilham processos psicológicos e neurobiológicos semelhantes, como compulsão, tolerância e abstinência (Da Costa; Rodríguez; Marchiori, 2022). Ainda assim, permanecem escassas as investigações que abordam a adaptação de estratégias terapêuticas consolidadas para esse novo contexto. Diante disso, este trabalho parte da seguinte questão: de que maneira as

estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental, tradicionalmente aplicadas na dependência química, podem ser utilizadas no tratamento do vício em jogos de apostas on-line?

O objetivo geral deste estudo é investigar de que maneira as estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental, tradicionalmente empregadas no tratamento da dependência química, podem ser utilizadas na intervenção psicológica do vício em jogos de apostas on-line. Como objetivos específicos, busca-se descrever as técnicas e estratégias da TCC aplicadas ao tratamento da dependência química; discutir, a partir de levantamento bibliográfico, a aplicabilidade dessas técnicas ao vício em jogos de apostas on-line; e identificar as adaptações necessárias para sua aplicação nesse contexto.

A discussão fundamenta-se no modelo cognitivo proposto por Aaron Beck, que compreende o comportamento aditivo como uma estratégia compensatória associada a crenças disfuncionais (Laranjeira; Zanelatto, 2013), e nas contribuições da neuropsicologia sobre o sistema de recompensa cerebral (Fuentes *et al.*, 2014). Somam-se a esse quadro a literatura recente sobre a reclassificação do transtorno de jogo como transtorno aditivo pelo DSM-5 (Da Costa; Rodríguez; Marchiori, 2022) e os estudos nacionais sobre a expansão e a regulamentação das apostas esportivas on-line no Brasil.

O artigo está organizado em três seções de desenvolvimento, além desta introdução e das considerações finais. A primeira descreve as técnicas e estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da dependência química; a segunda discute a aplicabilidade dessas estratégias ao vício em jogos de apostas esportivas on-line; e a terceira identifica as adaptações necessárias para sua utilização nesse contexto específico.



## 2 MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza básica e descritiva, fundamentado em revisão narrativa da literatura (Marconi; Lakatos, 2021), com o objetivo de analisar as possibilidades de aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ao tratamento do transtorno de jogo associado às apostas esportivas on-line, estabelecendo aproximações com intervenções utilizadas no tratamento da dependência química.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases SciELO e PePSIC. A revisão narrativa foi adotada por possibilitar a análise crítica e interpretativa da produção científica disponível, favorecendo a identificação de aproximações teóricas e lacunas relacionadas ao objeto de estudo. Essa escolha metodológica mostrou-se pertinente diante da necessidade de

examinar as contribuições da TCC para o tratamento da dependência química e discutir sua possível aplicação às particularidades das apostas esportivas on-line.

Foram considerados artigos publicados em português nos cinco anos anteriores à realização do levantamento, com foco em intervenções psicológicas fundamentadas na TCC, dependências comportamentais, transtorno de jogo e apostas esportivas on-line. Também foram contempladas publicações com contribuições teóricas ou resultados empíricos relevantes para a compreensão do comportamento de apostar e das possibilidades de intervenção psicológica.

Foram excluídos os trabalhos sem pertinência teórica com o tema, as publicações de caráter essencialmente biomédico que não apresentassem interface com a Psicologia e os materiais que não atendessem aos critérios linguísticos e temporais estabelecidos. Estudos sobre dependência química também foram considerados quando contribuíam para a análise das estratégias terapêuticas e de suas possíveis aproximações com o tratamento dos problemas relacionados às apostas on-line.

As buscas foram conduzidas por meio de descritores isolados e combinados, entre eles "Terapia Cognitivo-Comportamental", "tratamento da dependência química", "tratamento do vício em jogos", "vício em jogos", "jogos de apostas esportivas on-line", "jogos de apostas on-line" e "vício em apostas esportivas on-line". Também foram utilizadas combinações entre os termos "tratamento", "dependência química", "transtorno por uso de substâncias", "TCC" e "apostas esportivas", buscando identificar estudos que articulassem os campos investigados.



O levantamento na SciELO identificou 25 registros para o descritor "Terapia Cognitivo-Comportamental" e 34 para "tratamento da dependência química". Na PePSIC, foram encontrados, respectivamente, 6 e 1 registro. Apesar desses resultados, não foram localizados estudos que relacionassem diretamente as estratégias da TCC utilizadas no tratamento da dependência química à intervenção específica sobre o comportamento problemático de apostar em plataformas esportivas on-line.

As buscas pelos descritores "tratamento do vício em jogos", "jogos de apostas esportivas on-line" e "vício em apostas esportivas on-line" não retornaram resultados. A combinação dos termos "tratamento" e "jogos virtuais" apresentou um registro em cada base, sem especificidade suficiente para estabelecer uma relação direta com as apostas esportivas. Da mesma forma, as combinações entre os termos relacionados ao tratamento, à dependência química, à TCC e às apostas esportivas on-line não identificaram publicações pertinentes ao recorte investigado.

A análise do levantamento evidenciou uma lacuna na produção científica localizada, especialmente quanto à articulação entre as intervenções da TCC utilizadas no tratamento da dependência química e sua aplicação aos problemas relacionados às apostas esportivas on-line. Esse resultado orientou a análise das contribuições teóricas disponíveis, com o propósito de identificar estratégias potencialmente aplicáveis a esse contexto e discutir as adaptações necessárias diante de suas particularidades.

Ressalta-se que a ausência de estudos diretamente relacionados ao objeto da pesquisa se restringe às buscas realizadas nas bases selecionadas, conforme os descritores e critérios estabelecidos. Portanto, esse achado não permite afirmar a inexistência de publicações sobre o tema em outras fontes, mas evidencia os limites da produção localizada e a pertinência de aprofundar a discussão sobre as possibilidades de intervenção psicológica nesse campo.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 3.1 Estratégias da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da dependência química

A dependência química pode ser compreendida como uma condição multifatorial caracterizada pelo uso desadaptativo de substâncias, que ocasiona prejuízos clínicos e sociais relevantes (APA, 2023). Sob uma perspectiva psicobiológica, diferentes modelos buscam explicar seu desenvolvimento e manutenção, considerando a interação entre sistemas de recompensa e motivação, aprendizagem associativa e, posteriormente, estados de abstinência/afetos negativos. Esses processos interagem ao longo do desenvolvimento da dependência, fazendo com que um comportamento inicialmente voluntário e relacionado aos efeitos da substância possa, progressivamente, tornar-se mais habitual, automático e, em alguns casos, compulsivo.



O uso de uma substancia pode ser inicialmente mantido pelo reforçamento positivo, quando a droga produz efeitos considerados prazerosos ou desejáveis, aumentando a probabilidade de repetição do comportamento.Com a repetição do uso, ocorre uma aprendizagem progressiva que pode transformar o comportamento inicialmente voluntário em hábitos cada vez mais automáticos, mantidos tanto pelo reforçamento positivo, quando a substância produz efeitos desejados, quanto pelo reforçamento negativo, quando seu uso reduz estados aversivos, como ansiedade, disforia e sintomas de abstinência (Everitt; Robbins, 2016).

A fissura (*craving*) consiste em um desejo intenso de utilizar a substancia. Com o uso repetido, situações, lugares ou pessoas associados à substância podem despertar a motivação

para consumir a droga, mesmo quando mesmo quando o prazer produzido pela substância diminui. Esse processo foi descrito por Robinson e Berridge (1993) como saliência de incentivo.

Embora os mecanismos neurobiológicos e os processos de aprendizagem contribuam para explicar o desenvolvimento e a manutenção da dependência, é necessário considerar também os processos cognitivos envolvidos no comportamento de consumo. As interpretações atribuídas às situações, as expectativas em relação aos efeitos da substância e as crenças sobre a própria capacidade de lidar com estados emocionais aversivos podem influenciar a tomada de decisão e favorecer a repetição do uso.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece um modelo de intervenção que busca compreender como pensamentos, crenças, emoções e comportamentos se articulam na manutenção da dependência. A partir dessa compreensão, o tratamento procura identificar padrões cognitivos associados ao consumo e desenvolver estratégias para lidar com situações de risco, modificar respostas disfuncionais e reduzir a probabilidade de recaídas (Beck; Liese, 2024).

Sob a perspectiva de Aaron Beck, o uso de substâncias é compreendido como uma estratégia compensatória voltada a neutralizar crenças disfuncionais centrais relacionadas ao *self*, ao outro e ao mundo (Laranjeira; Zanelatto, 2013). Nessa concepção, não é o evento em si que determina o estado emocional, mas a forma como ele é interpretado. Desse modo, crenças disfuncionais previamente ativadas geram respostas emocionais que, associadas ao uso de substâncias, originam novas crenças específicas, como a de que a droga é necessária para aliviar a ansiedade ou melhorar o desempenho social. A interação entre essas crenças, os pensamentos automáticos e as estratégias compensatórias reforça o comportamento de busca e de uso da substância.



A partir dessa compreensão, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) organiza um conjunto de técnicas voltadas à identificação e à modificação dos padrões de pensamento que sustentam o comportamento aditivo, entre as quais se destacam a reestruturação cognitiva, a prevenção de recaídas e o treinamento em habilidades de enfrentamento.

A reestruturação cognitiva é a técnica que atua diretamente sobre as crenças que sustentam o comportamento de uso. Como o modelo de Beck compreende a dependência como resultado da interação entre o contato com a substância e as crenças centrais já existentes a respeito de si, do outro e do mundo, o trabalho terapêutico consiste em identificar essas crenças

disfuncionais e os pensamentos automáticos que delas derivam para, então, colocá-los em questão (Laranjeira; Zanelatto, 2013).

Nesse cenário, cabe ao terapeuta auxiliar o paciente a perceber que não é a situação em si que o leva ao consumo, mas a interpretação que ele faz dela, de forma que crenças associadas à substância passam a ser examinadas e substituídas por avaliações mais realistas. Ao enfraquecer as crenças antecipatórias e permissivas ligadas ao uso, a técnica reduz a fissura e interrompe a cadeia que conduz à busca da droga (Laranjeira; Zanelatto, 2013).

A prevenção de recaídas parte do princípio de que a recaída é natural ao processo de mudança e, por isso, deve ser antecipada, enfrentada e evitada (Laranjeira; Zanelatto, 2013). Seu foco principal está nas situações de alto risco, entendidas como aquelas que ameaçam a sensação de controle do indivíduo e aumentam a probabilidade de um lapso ou de uma recaída. Essas situações costumam envolver estados emocionais negativos, como frustração, raiva e solidão, conflitos interpessoais e episódios de pressão social, direta ou indireta.

O trabalho terapêutico consiste em reconhecer os gatilhos particulares de cada pessoa, recorrendo a recursos como a automonitorização por meio de um diário, a descrição de recaídas passadas e a avaliação da autoeficácia, para então planejar respostas de enfrentamento que não passem pelo consumo. Um aspecto central dessa abordagem é o chamado efeito da violação da abstinência, isto é, a reação de culpa e a sensação de fracasso que surgem após um primeiro deslize e que, se não trabalhadas, aumentam a chance de que o lapso se transforme em recaída plena. Além do manejo das situações de risco, a prevenção de recaídas propõe mudanças no estilo de vida, com o reequilíbrio entre obrigações e atividades prazerosas e a substituição de rotinas e vínculos associados ao uso (Laranjeira; Zanelatto, 2013).



O treinamento em habilidades de enfrentamento complementa as duas técnicas anteriores ao fornecer ao indivíduo os recursos concretos para lidar com as situações de risco de outra maneira que não pelo consumo. Parte-se do entendimento de que pessoas com repertório frágil diante de determinadas situações-estímulo tendem a reagir de forma mal-adaptada, o que as torna mais vulneráveis ao uso de substâncias (Laranjeira; Zanelatto, 2013). O treinamento busca desenvolver tantas habilidades intrapessoais, voltadas ao manejo da fissura, do pensamento negativo, da raiva e das decisões aparentemente irrelevantes, quanto habilidades interpessoais, como a assertividade, a capacidade de recusar o oferecimento da substância, a comunicação e a construção de uma rede de apoio social.

Como o ambiente está em constante mudança e boa parte dele é social, essas habilidades precisam ser continuamente praticadas e reforçadas, de modo que o insucesso inicial não seja interpretado como fracasso, mas como parte esperada do aprendizado. O desenvolvimento e a prática dessas habilidades elevam a percepção de autoeficácia e, com isso, reduzem a probabilidade tanto do lapso quanto da recaída (Laranjeira; Zanelatto, 2013).

### 3.2 A aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental no vício em jogos de apostas esportivas on-line

Entre os transtornos relacionados a comportamentos aditivos, o transtorno de jogo caracteriza-se por um padrão persistente e recorrente de comportamento de jogo, marcado pela dificuldade de controlar o ato de jogar e pela continuidade ou escalada da atividade apesar das consequências negativas. Esse padrão pode ocasionar prejuízos significativos nas relações pessoais, na vida acadêmica ou profissional e nas condições financeiras do indivíduo. O quadro também pode envolver preocupações recorrentes com o jogo, necessidade de aumentar os valores apostados para obter a excitação desejada e tentativas malsucedidas de reduzir ou (APA, 2023).

A terminologia utilizada para descrever esse quadro modificou-se ao longo do tempo: enquanto o DSM-III, o DSM-IV e a CID-10 empregavam o termo “jogo patológico”, o DSM-5 adotou a nomenclatura “transtorno de jogo” e o reclassificou como transtorno aditivo, afastando-o da categoria dos distúrbios de controle de impulso por compartilhar com os transtornos por uso de substâncias características como a tolerância e a abstinência (Da Costa; Rodríguez; Marchiori, 2022). Observa-se, assim, que a dependência química e o transtorno de jogo compartilham mecanismos semelhantes de vulnerabilidade, envolvendo alterações neurobiológicas, cognitivas e sociais que reforçam o comportamento compulsivo.



A reclassificação do transtorno de jogo como transtorno aditivo reforçou a necessidade de intervenções terapêuticas eficazes, entre as quais se destaca a Terapia Cognitivo-Comportamental como recurso central no processo de recuperação e como a abordagem mais empregada no manejo do quadro, demonstrando eficácia na redução do comportamento de jogo e no controle de impulsos (Silva *et al.*, 2025; Melo *et al.*, 2025). A ela somam-se estratégias como os grupos de suporte, a exemplo dos Jogadores Anônimos, e outras terapias comportamentais voltadas à reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais associados ao jogo compulsivo (Nascimento *et al.*, 2025).

Quando se observam essas evidências à luz das técnicas descritas anteriormente, torna-se possível compreender de que forma cada uma delas se aplica ao transtorno de jogo. A reestruturação cognitiva encontra nesse quadro um campo especialmente fértil, uma vez que o comportamento de apostar se sustenta em crenças disfuncionais bastante características, como a ilusão de controle sobre o resultado e a expectativa de ganho garantido (Melo *et al.*, 2025). Essas crenças relacionam-se à interpretação distorcida das probabilidades reais de vitória, aspecto já apontado como típico das dependências comportamentais (Fuentes *et al.*, 2014). Assim como na dependência química o trabalho terapêutico busca modificar as crenças antecipatórias e permissivas ligadas à substância, no transtorno de jogo ele se volta a desmontar essas convicções que alimentam a continuidade das apostas mesmo diante de perdas sucessivas.

A prevenção de recaídas, por sua vez, transpõe-se ao jogo pela identificação das situações de alto risco e dos gatilhos que precipitam o comportamento, sejam eles estados emocionais negativos, a disponibilidade de dinheiro ou a exposição a estímulos associados à aposta. O treinamento em habilidades de enfrentamento acompanha esse processo ao oferecer ao apostador alternativas para lidar com a fissura e com a pressão social, além de fortalecer a autoeficácia necessária para sustentar a mudança (Melo *et al.*, 2025). Dessa maneira, as três estratégias que estruturam o tratamento da dependência química mostram-se coerentes com as necessidades clínicas do transtorno de jogo, o que reforça a pertinência de discutir sua adaptação ao contexto específico das apostas esportivas on-line.



### 3.3 Adaptações necessárias das estratégias da TCC ao contexto das apostas esportivas on-line

Em 2024, os jogos de aposta on-line ganharam grande destaque no Brasil, deslocando-se dos ambientes presenciais para o meio digital, com acesso facilitado por aplicativos e forte impulso da divulgação feita por influenciadores (Nascimento *et al.*, 2025). As plataformas ampliaram seu alcance e passaram a permitir apostas a qualquer hora, amplamente estimuladas por propagandas e patrocínios (Pio *et al.*, 2024). No plano normativo, os jogos de azar são proibidos no Brasil desde o Decreto-Lei nº 9.215/1946, com exceção das loterias federais e das apostas esportivas, posteriormente regulamentadas pelas Leis nº 13.756/2018 e nº 14.790/2023, esta última conhecida como Lei das Bets, que passou a regular as apostas de quota fixa e a exigir mecanismos de proteção ao consumidor (De Luca, 2025; Teixeira *et al.*, 2025). Nesse ambiente, as plataformas exploram gatilhos mentais: a rapidez para apostar, combinada com estímulos visuais, bônus e promoções, aumenta a sensação de urgência e de prazer imediato, enquanto

elementos de validação social reforçam o engajamento e incentivam decisões rápidas (De Luca, 2025; Teixeira *et al*., 2025).

A compreensão das apostas esportivas on-line como um comportamento potencialmente problemático exige uma investigação que considere as circunstâncias em que as apostas ocorrem, as expectativas que as acompanham e as consequências produzidas ao longo do tempo. A análise desses aspectos permite compreender a função que o comportamento assume na vida do indivíduo, reconhecer os mecanismos que favorecem sua continuidade e delimitar as necessidades de intervenção, considerando a gravidade dos prejuízos e as particularidades de cada caso.

Considerando as particularidades das apostas esportivas on-line, a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) requer intervenções que contemplem os fatores ambientais, cognitivos e emocionais envolvidos na manutenção desse comportamento. A disponibilidade contínua das plataformas facilita o acesso imediato às apostas, enquanto crenças distorcidas sobre a previsibilidade dos resultados e a possibilidade de recuperar perdas podem favorecer a persistência do jogo. Além disso, estímulos associados ao esporte e situações de vulnerabilidade emocional podem intensificar a vontade de apostar. Diante disso, destacam-se três eixos complementares de intervenção.



O primeiro consiste no manejo do acesso às plataformas e na criação de barreiras ambientais, com o objetivo de reduzir a exposição aos estímulos relacionados às apostas e dificultar o acesso impulsivo, por meio de medidas como bloqueios digitais e restrições de uso. O segundo envolve a identificação e a reestruturação de crenças e distorções cognitivas, especialmente aquelas relacionadas à ilusão de controle, à interpretação dos resultados e à expectativa de recuperar perdas, favorecendo avaliações mais realistas das probabilidades e das consequências do comportamento. O terceiro eixo compreende o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento diante de gatilhos situacionais e emocionais, de modo a ampliar os recursos para lidar com a fissura, reconhecer situações de risco e construir respostas alternativas ao impulso de apostar.

A primeira e talvez mais decisiva adaptação diz respeito ao caráter ininterrupto do acesso. Enquanto no tratamento clássico da dependência química é possível trabalhar o afastamento de determinados ambientes, horários e pistas ambientais associados ao uso, no caso das apostas on-line o gatilho está permanentemente disponível no próprio celular, ao alcance da mão a qualquer hora do dia ou da noite (Laranjeira; Zanelatto, 2013).

Essa onipresença exige repensar a prevenção de recaídas e o controle de estímulos. Tal movimento, não pode mais se apoiar apenas na reorganização do espaço físico e passam a depender de medidas voltadas ao ambiente digital, como o bloqueio de aplicativos e notificações, a autoexclusão das plataformas e o estabelecimento de barreiras de acesso que reintroduzam, de forma artificial, o intervalo entre o impulso e a ação que o meio digital eliminou (Melo *et al.*, 2025).

Uma segunda adaptação decorre da ausência de uma substância física e da centralidade que as crenças assumem nesse contexto. A manutenção do comportamento de apostar envolve a interação entre fatores cognitivos, comportamentais, emocionais e ambientais. Nesse contexto, as distorções cognitivas, como a ilusão de controle, podem contribuir para a persistência das apostas ao influenciar a percepção dos resultados e das possibilidades de ganho (Melo *et al.*, 2025).

A essa distorção soma-se a interpretação enviesada dos episódios de quase-ganho, em que a proximidade aparente do resultado positivo reforça a continuidade do jogo. Isso torna a reestruturação cognitiva ainda mais determinante do que no tratamento das substâncias, exigindo do psicólogo um trabalho minucioso de identificação e confronto dessas crenças, sobretudo daquelas alimentadas pelo desenho das próprias plataformas, que exploram deliberadamente esses mecanismos.



A terceira adaptação relaciona-se aos gatilhos externos constantes produzidos pelo marketing, pelos bônus e pela validação social. Diferentemente do usuário de substâncias, o apostador é exposto de maneira contínua a propagandas e patrocínios e à influência de figuras públicas que naturalizam e estimulam o comportamento, além de promoções e recompensas desenhadas para intensificar a sensação de urgência e prazer imediato (Pio *et al.*, 2024; Nascimento *et al.*, 2025; De Luca, 2025).

O manejo desses gatilhos requer que o treinamento em habilidades de enfrentamento incorpore o desenvolvimento de uma postura crítica diante desses estímulos, capacitando o indivíduo a reconhecê-los como estratégias comerciais e não como oportunidades reais. Soma-se a isso a dimensão financeira, que no ambiente digital assume um ritmo particularmente veloz, pois a facilidade das transações e a ausência do dinheiro físico dificultam a percepção das perdas e aceleram o endividamento.

Diante dessas especificidades, o papel do psicólogo ultrapassa a aplicação isolada das técnicas e aproxima-se de uma perspectiva de redução de danos, semelhante à praticada nos

Centros de Atenção Psicossocial (Prestes *et al.*, 2024). Cabe ao profissional compreender o funcionamento particular do vício em apostas, identificar os fatores de risco próprios do ambiente on-line e adaptar as estratégias consolidadas da Terapia Cognitivo-Comportamental a uma realidade em que o estímulo é constante, a substância inexiste e o prejuízo financeiro se instala com rapidez. A transposição dessas técnicas, portanto, não se dá de forma automática, mas por meio de um ajuste sensível às condições impostas pelo meio digital, no qual residem tanto os principais desafios quanto as possibilidades mais promissoras de intervenção.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar de que maneira as estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tradicionalmente empregadas no tratamento da dependência química, podem ser utilizadas na intervenção psicológica do vício em apostas esportivas on-line. A discussão desenvolvida permitiu identificar aproximações entre os processos envolvidos na manutenção das dependências e reconhecer que a aplicação dessas estratégias exige considerar as particularidades do comportamento de apostar em ambientes digitais.

A reestruturação cognitiva, a prevenção de recaídas e o treinamento em habilidades de enfrentamento apresentam possibilidades de aplicação ao transtorno de jogo, especialmente no trabalho com crenças relacionadas à ilusão de controle, à expectativa de recuperação das perdas e à interpretação dos resultados. Essas estratégias também permitem abordar situações de risco, a fissura e as respostas emocionais associadas à vontade de apostar. Sua utilização, entretanto, requer atenção às condições que diferenciam as apostas on-line de outras formas de comportamento aditivo, sobretudo a disponibilidade contínua das plataformas, a exposição recorrente à publicidade e a facilidade das transações financeiras.



Essas características evidenciam que a intervenção psicológica não pode se restringir à identificação de distorções cognitivas ou ao desenvolvimento de recursos individuais para o controle do comportamento. O ambiente digital participa ativamente da dinâmica das apostas, ampliando a exposição a estímulos e facilitando a passagem do impulso à ação. Nesse contexto, o manejo do acesso às plataformas, a criação de barreiras ambientais e o reconhecimento crítico dos estímulos comerciais constituem possibilidades de adaptação das estratégias da TCC às condições em que o comportamento se desenvolve e se mantém.

É necessário, contudo, delimitar o alcance dessas conclusões. A revisão narrativa permitiu estabelecer aproximações teóricas entre as intervenções utilizadas na dependência química e sua possível aplicação às apostas esportivas on-line, mas não permite afirmar que as estratégias examinadas apresentem eficácia comprovada nesse contexto específico. A ausência de publicações diretamente relacionadas ao recorte investigado entre os trabalhos localizados segundo os critérios adotados também evidencia uma lacuna na literatura consultada. Além disso, a seleção de duas bases de dados, de publicações em português e de um período delimitado restringe a abrangência do levantamento.

Diante disso, pesquisas futuras poderão investigar a aplicação dessas estratégias em contextos clínicos, avaliar seus resultados e identificar quais adaptações respondem melhor às particularidades das apostas esportivas on-line. Também se mostra relevante examinar a participação dos fatores econômicos, sociais e ambientais na manutenção desse comportamento, de modo a ampliar a compreensão das necessidades de intervenção para além dos processos cognitivos individuais.

Conclui-se, portanto, que a TCC oferece recursos teóricos e clínicos pertinentes à discussão do tratamento dos problemas relacionados às apostas esportivas on-line, desde que sua aplicação considere as especificidades desse comportamento e os limites das evidências disponíveis. A contribuição deste estudo consiste em articular estratégias já utilizadas no tratamento da dependência química às exigências de um contexto marcado pela disponibilidade permanente, pela estimulação comercial e pela rapidez das perdas financeiras. Essa aproximação não encerra a discussão sobre o tema, mas delimita possibilidades de intervenção e questões que demandam investigação, contribuindo para o desenvolvimento de práticas psicológicas fundamentadas e sensíveis às transformações contemporâneas dos comportamentos aditivos.



## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023; 1152p.

BECK, A.; LIESE, B. **Terapia cognitivo-comportamental para transtornos por uso de substâncias e dependências comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2024; 400p.

DA COSTA, L. F.; RODRÍGUEZ, V. G.; MARCHIORI, E. S. Jogo patológico versus transtorno de jogo: o estado da arte. **Ciência et Praxis**, 2022; 15(29): 36-57.

DE LUCA, A. de A. de. **Do entretenimento à dependência**: uma análise dos gatilhos mentais nas estratégias de marketing das casas de apostas esportivas online. Trabalho de Conclusão de

Curso (Graduação em Administração) — Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2025; 13p..

EVERITT, B. J.; ROBBINS, T. W. Drug addiction: updating actions to habits to compulsions ten years on. **Annual Review of Psychology**, 2026; 67: 23-50.

FUENTES, D *et al*. **Neuropsicologia**: teoria e prática**.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014; 432p.

LARANJEIRA, R.; ZANELATTO, N. A**. O tratamento da dependência química e as terapias cognitivo-comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2013; 704p.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021; 368p.

MELO, B. F. de *et al*. Contribuição da terapia cognitivo comportamental para o tratamento de jogos de azar online. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2025; 11(7): 1088-1111.

NASCIMENTO, M. V. F. *et al*. Apostas online: uma revisão de literatura sobre a epidemia contemporânea e silenciosa do jogo patológico. **Studies in Health Sciences**, 2025; 6(2): e15414.

PIO, R. P. *et al*. Apostas esportivas problemáticas: uma nova tendência global num mundo de alta tecnologia. **Debates em Psiquiatria**, 2024; 14: 1-20.

PRESTES, M. A. *et al***.** O papel do psicólogo no tratamento do vício em jogos de apostas. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, 2024; 22: 1-3.



ROBINSON, T. E.; BERRIDGE, K. C. The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. **Brain Research Reviews**, 1993; 18(3): 247–291.

SILVA, G. *et al*. O papel da terapia cognitivo-comportamental no manejo do transtorno do jogo. **Revista Interdisciplinar de Psicologia**, 2025; 2(1): 51-72.

TEIXEIRA, J. F. *et a*l. Ludopatia entre a promessa do lucro e o colapso psíquico: jogos de azar digitais, vício dopaminérgico e seus danos além da saúde mental. **Brazilian Journal of Health Review**, 2025; 8(3): e80661.