

**Evento:** XXX Jornada de Pesquisa ▾**DO MODELO CATEGORIAL AOS MECANISMOS DE MUDANÇA: UMA ANÁLISE
DO TRANSTORNO POR JOGOS DE APOSTA ONLINE PELA ÓTICA DA TERAPIA
BASEADA EM PROCESSOS¹****Luã Henrique Urrutigaray², Mardhjorie Dos Santos Seidler³, Julia Rheinheimer
Santos⁴, Arthur Ramos Trapp⁵, Ana Monique de Bortoli Vieira⁶, Marcelo Montagner
Rigoli⁷**¹ Revisão de Literatura realizada por estudantes do curso de Psicologia da UNIJUÍ.² Bolsista PIBIC-CNPq; estudante do curso Psicologia da UNIJUÍ.³ Enfermeira, Pós Graduada em Gestão em Saúde pela USP, e Estudante do curso de Psicologia da UNIJUÍ.⁴ Bolsista PIBEX do curso de Psicologia da UNIJUÍ;⁵ Estudante do curso de Psicologia da UNIJUÍ.⁶ Psicóloga. Pós Graduada pelo Instituto de Psicologia Baseada em Evidências (InPBE).⁷ Professor orientador. Doutor em Psicologia pela PUCRS. Professor do curso de graduação em Psicologia da UNIJUÍ.**INTRODUÇÃO**

As apostas esportivas e os jogos de azar online emergiram como um fenômeno de escala global, configurando uma indústria de rápido crescimento e levantando preocupações significativas no campo da saúde mental. A literatura internacional já reconhece o comportamento problemático com jogos como um transtorno aditivo, formalmente classificado como Transtorno de Jogo no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5 TR), caracterizado por um padrão de jogo desregulado e recorrente que acarreta prejuízos clinicamente significativos (American Psychiatric Association; ETUK et al., 2022).

No Brasil, este cenário global manifesta-se com uma urgência particular. Estimativas recentes apontam que, em um período de 12 meses acumulados até junho de 2024, foram gastos 68 bilhões de reais em apostas online, consumindo aproximadamente 20% do orçamento discricionário mensal de famílias brasileiras de baixa renda. Tais dados dimensionam não apenas o impacto econômico, mas também o profundo alcance social do fenômeno, que se torna um vetor de vulnerabilidade para uma parcela expressiva da população (MENDIETA; QUEIROZ, 2024).

A rápida adesão a essas plataformas é impulsionada por elementos de neuromarketing cuidadosamente projetados para manipular processos psicológicos e manter o

engajamento do usuário. Um exemplo notório é o que Mendieta e Queiroz denominaram "efeito tangerina", observado em jogos como o *Fortune Tiger*, onde perdas financeiras líquidas são mascaradas por estímulos audiovisuais de vitória. Este mecanismo distorce a percepção de ganho-perda e reforça a fusão cognitiva do indivíduo com pensamentos otimistas, mantendo-o no ciclo de apostas. Além disso, a motivação para o jogo frequentemente reside em funções de regulação emocional: dados revelam que 42% dos apostadores brasileiros afirmam que apostar é uma forma de escapar de problemas ou de evitar emoções negativas (MENDIETA; QUEIROZ, 2024).

Este último dado evidencia o papel central da evitação experiencial, um processo transdiagnóstico fundamental. É precisamente na análise de mecanismos como este que a Terapia Baseada em Processos (TBP) oferece um framework teórico e clínico robusto. Definida como o uso contextualmente específico de processos baseados em evidências para solucionar problemas e promover o bem-estar, a TBP propõe uma mudança de paradigma do foco no rótulo diagnóstico para a análise dos processos psicológicos subjacentes (afetivos, cognitivos, atencionais e motivacionais), (ONG; HAYES; HOFMANN, 2022).

Diante da magnitude do fenômeno no Brasil e da carência de análises sob essa ótica na literatura nacional, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica para analisar como tais processos podem explicar a adesão e a manutenção do comportamento de apostar online no contexto brasileiro (HOFMANN; HAYES, 2019).

A análise da literatura, à luz da TBP, permite articular os dados do cenário brasileiro de apostas online com mecanismos psicológicos específicos que explicam sua adesão e manutenção. Este trabalho alinha-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 (ONU), contribuindo diretamente para o ODS 3: Saúde e Bem-Estar. Ao investigar modelos terapêuticos para um problema de saúde mental crescente, o estudo colabora com as metas 3.4 (promoção da saúde mental e bem-estar) e 3.5 (fortalecimento da prevenção e tratamento de comportamentos aditivos).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, Google Scholar e PubMed, utilizando-se os seguintes descritores e suas combinações, nos idiomas português e inglês: "Transtorno de Jogo", "apostas online", "Terapia Baseada em Processos",



“evitação experiencial” e “fusão cognitiva”. Os critérios de seleção priorizaram artigos científicos revisados por pares, e relatórios de pesquisa que abordassem o panorama epidemiológico e comportamental das apostas online no Brasil, bem como os fundamentos teóricos da TBP. Por fim, o material selecionado foi analisado e sintetizado com o objetivo de articular os dados do cenário nacional com os processos psicológicos centrais da TBP, construindo uma argumentação teórica sobre a aplicabilidade do modelo ao fenômeno.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Três processos centrais emergem com destaque: a evitação experiencial, a fusão cognitiva e a desconexão de valores.

Primeiramente, o processo de evitação experiencial, a tendência de evitar ou modificar rigidamente experiências internas desagradáveis aparece como um motor fundamental. O dado de que 42% dos brasileiros apostam para "escapar de problemas ou de evitar emoções negativas" (MENDIETA; QUEIROZ, 2024) é a manifestação explícita deste mecanismo. Sob a ótica da TBP, o jogo funciona como uma estratégia de fuga de curto prazo que, embora ofereça alívio momentâneo, exacerba o sofrimento a longo prazo ao impedir o desenvolvimento de formas mais adaptativas de lidar com a angústia. A literatura científica solidifica a evitação experiencial como um processo transdiagnóstico central, consistentemente associado a uma maior severidade de sintomas psicopatológicos, menor qualidade de vida e uma ampla gama de transtornos mentais (KIRK et al., 2021).

Em segundo lugar, a fusão cognitiva, processo no qual um indivíduo se torna inseparável de seus pensamentos, tratando-os como verdades literais, é intensamente explorada pelas plataformas. O "efeito tangerina" (MENDIETA; QUEIROZ, 2024) é um exemplo prático de como o design do jogo promove a fusão com a sensação de vitória, mesmo diante de perdas financeiras. Este fenômeno, conhecido na literatura como "Perdas Disfarçadas de Ganhos", ativa no cérebro circuitos de recompensa similares aos de ganhos reais, reforçando crenças distorcidas como "estou quase lá" ou "na próxima eu ganho". O jogador não responde ao resultado objetivo (perda de dinheiro), mas sim à sua experiência interna fundida com a ilusão de sucesso, o que mantém o comportamento de apostar (NEWALL et al., 2021).

Por fim, a manutenção do comportamento de apostar se dá por uma desconexão progressiva dos valores pessoais. A TBP postula que o bem-estar está ligado a uma vida



orientada por aquilo que o indivíduo considera intrinsecamente importante (ex: família, saúde, estabilidade financeira). O ciclo de apostas, governado por reforços intermitentes e de curto prazo, sequestra o repertório comportamental, afastando a pessoa de suas fontes de significado de longo prazo. Estudos demonstram que a severidade do jogo problemático está correlacionada a um menor engajamento em domínios de vida valorizados, indicando que o tratamento eficaz deve incluir não apenas a cessação do jogo, mas a reconstrução de uma vida com os devidos valores pessoais do indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão narrativa demonstrou que a Terapia Baseada em Processos oferece um modelo teórico e clinicamente útil para compreender o fenômeno das apostas online no Brasil, indo além da descrição mercadológica e focando nos mecanismos de sofrimento psicológico. Ao analisar os processos de evitação experiencial, fusão cognitiva e desconexão de valores, foi possível articular os dados sobre o comportamento dos apostadores brasileiros a um modelo funcional que explica não apenas o que eles fazem, mas por que o fazem.

As conclusões aqui apresentadas, por se tratar de uma revisão teórica, possuem limitações e devem ser vistas como hipóteses a serem investigadas empiricamente. Contudo, elas apontam para direções claras para futuras pesquisas no contexto nacional: (a) a necessidade de estudos quantitativos para medir a prevalência e o impacto desses processos na população de apostadores brasileiros; (b) o desenvolvimento e teste de intervenções clínicas breves e digitais, baseadas na TBP, que visem, por exemplo, o treino de desfusão cognitiva frente a mecanismos como o "efeito tangerina"; e (c) estudos longitudinais que investiguem se esses processos de fato predizem a transição de um padrão de aposta recreativo para um problemático.

Em suma, a aplicação da TBP ao crescente problema de saúde pública das apostas online no Brasil tem o potencial de informar tanto o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes quanto a criação de estratégias de tratamento mais personalizadas e focadas nos verdadeiros motores da mudança comportamental.

Palavras-chave: Apostas Online, Terapia Baseada em Processos e Transtorno do Jogo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a colaboração dos colegas, que tornaram este trabalho possível, e ao professor orientador, por suas contribuições no trabalho.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ETK, Repairer et al. **Sports betting around the world: A systematic review.** Journal of Behavioral Addictions, v. 11, n. 3, p. 689-715, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00064>

HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C. **The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy.** Clinical Psychological Science, v. 7, n. 1, p. 37-50, Jan. 2019.

DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702618772296>

KIRK, Alex; BROMAN-FULKS, Joshua J.; ARCH, Joanna J. **A Taxometric Analysis of Experiential Avoidance.** Behavior Therapy, v. 52, n. 1, p. 208-220, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.008>

MENDIETA, Fábio Henrique Paniagua; QUEIROZ, André Felipe. **Bets e apostas online: o jogo do Tigrinho e seu efeito tangerina.** Revista Contribuciones a Las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v. 17, n. 10, p. 01-21, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.10-099>

NEWALL, Philip W. S.; RUSSELL, Alex M. T.; HING, Nerilee. **Structural characteristics of fixed-odds sports betting products.** Journal of Behavioral Addictions, v. 10, n. 3, p. 371-380, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00008>

ONG, Clarissa W.; HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **A process-based approach to cognitive behavioral therapy: A theory-based case illustration.** Frontiers in Psychology, v. 13, 1002849, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002849>