Cartilha educativa: os perigos das Bets

Indústria



SENAI SESI 80 anos

Ficha Técnica

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI
Antonio Ricardo Alvarez Alban
Presidente

Serviço Social da Indústria - SESI
Fausto Augusto Junior
Presidente do Conselho Nacional

SESI – Departamento Nacional
Antonio Ricardo Alvarez Alban
Diretor

Paulo Mol Junior
Diretor Superintendente

Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial - SENAI
Antonio Ricardo Alvarez Alban
Presidente do Conselho Nacional

SENAI – Departamento Nacional
Leone Peter Correia da Silva Andrade
Diretor-Geral

© 2026. SESI - Departamento Nacional

© 2026. SENAI - Departamento Nacional

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)

C327

Cartilha educativa : os perigos das bets : indústria / Serviço Social da Indústria, Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial.
Brasília : SESI/DN; SENAI/DN, 2026.
12 p. il.

1. Apostas Digitais 2. Educação Financeira I. Título

CDU: 351.762

Elaborado por Alberto Nemoto Yamaguti - Bibliotecário – CRB-1/2396

SESI
Serviço Social da Indústria

SENAI
Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial

Departamento Nacional
Sede
Setor Bancário Norte
Quadra 1 - Bloco C
Edifício Roberto Simonsen
70040-903 - Brasília - DF
http://www.portaldaindustria.com.br
Serviço de Atendimento ao Cliente - SAC
Tels.: (61) 3317-9989 / 3317-9992
sac@cni.com.br

O fenômeno das apostas digitais

As apostas digitais se tornaram parte do dia a dia de muitas pessoas.

Elas estão presentes em **aplicativos**, **sites** e diferentes **plataformas digitais**.

As apostas são atividades nas quais a pessoa **arrisca dinheiro** esperando um **resultado incerto**.



Elas oferecerem:

- Cadastro rápido
- Bônus
- Ofertas que estimulam o uso contínuo

Presença das apostas e a facilidade de acesso

Com poucos cliques, é possível apostar a qualquer hora e em qualquer lugar. Esse acesso imediato facilita decisões impulsivas, feitas sem avaliar riscos e consequências.



Quanto mais fácil é apostar, maior é a chance de perder o controle!

Por isso, compreender o que são e como as apostas funcionam é importante para fazer **escolhas mais conscientes** e **proteger sua vida financeira e emocional**.

Entretenimento

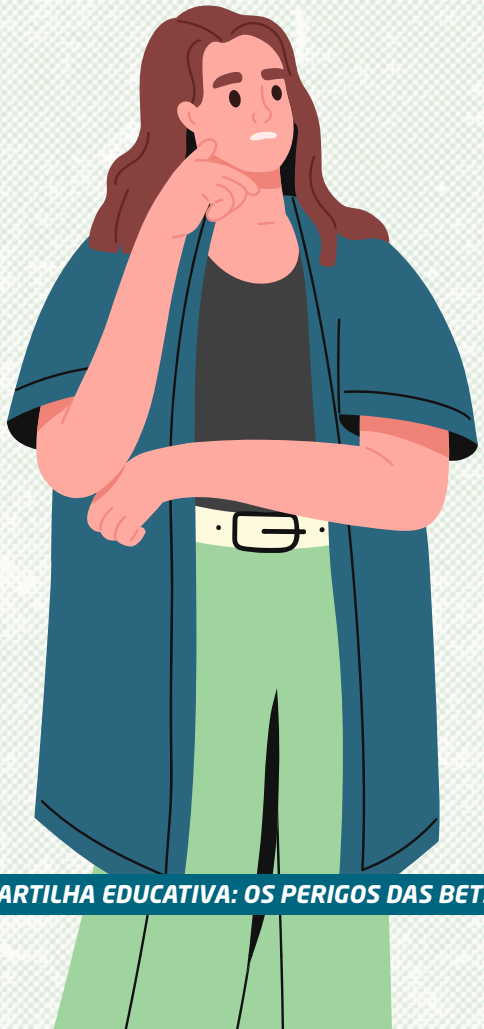
Dinheiro reservado para lazer, sem expectativa de retorno (como ir ao cinema).

Fonte de renda

Dinheiro que vem do trabalho e sustenta as despesas da vida.

Tratar apostas como uma fonte de renda aumenta o risco, já que o **resultado depende da sorte e das regras das plataformas**, não do esforço pessoal. Essa imprevisibilidade pode afetar o orçamento pessoal e familiar.





Dificuldades financeiras, preocupações constantes e situações de estresse podem interferir na **concentração**, no **humor** e até na **segurança** no ambiente de trabalho.

Quando isso acontece, o desempenho profissional e o bem-estar também podem ser afetados!



Da empolgação à perda de controle



A tal da "sorte"

Quando ocorrem ganhos, é comum sentir entusiasmo e satisfação, emoções que podem **criar a impressão de que existe algum controle sobre os resultados**, mesmo quando eles dependem do acaso. Essa experiência positiva tende a estimular novas apostas, reforçando o desejo de repetir aquela sensação.

Dificuldade de parar e tentativa de recuperar perdas

Quando **surgem as perdas**, aparece a vontade de apostar de novo para recuperar o dinheiro.



Esse comportamento pode levar a uma sequência de apostas, em que cada nova tentativa parece uma forma de compensar a anterior, aumentando o envolvimento e os riscos financeiros.

Aumento dos gastos e do tempo dedicado sem perceber



Com o tempo, as apostas tendem a **ocupar mais horas do dia e mais dinheiro do orçamento**, e isso nem sempre acontece de maneira consciente, até que as **consequências financeiras e emocionais** ficam difíceis de ignorar.

A passagem da empolgação para a perda de controle pode ocorrer silenciosamente.

Reconhecer esse processo ajuda a entender como um hábito pode se transformar em fonte de preocupação e estresse.



Informação e **atenção aos próprios limites** são importantes para evitar problemas maiores!

Impactos na família, no trabalho e na vida social

Quando as apostas deixam de ser algo ocasional e passam a ocupar um espaço maior na rotina, seus efeitos começam a aparecer em várias áreas da vida, atingindo as **relações**, o **bem-estar emocional** e como a **pessoa se comporta** em casa, no trabalho e nos espaços de convivência.



Quando o jogo sai de controle

Conflitos e perda de confiança em casa

As dificuldades causadas pelas apostas podem gerar discussões, tensão e desconfiança na família.

Quando o dinheiro falta ou quando alguém esconde perdas, a comunicação fica mais difícil, e os vínculos podem se enfraquecer. Isso cria um ambiente de insegurança que afeta todos os que convivem no mesmo lar.



Distração e riscos no ambiente de trabalho

A preocupação com apostas, resultados e dívidas pode tirar a atenção das tarefas profissionais.

A pessoa tende a ficar mais distraída, cansada e menos concentrada, o que aumenta a chance de erros e acidentes, especialmente em ambientes industriais. Isso pode comprometer o desempenho, a segurança e até a estabilidade no emprego.

Afastamento dos amigos e da comunidade

À medida que o tempo e a energia são direcionados para as apostas, é comum que a pessoa se afaste de amigos, atividades sociais e momentos de lazer saudável.

Esse isolamento reduz o apoio social e aumenta a sensação de solidão, o que pode reforçar ainda mais o ciclo de problemas.

Quando o jogo sai de controle, afeta relações, trabalho e bem-estar. Reconhecer esses impactos ajuda a buscar mudanças!



Reconhecer sinais e buscar apoio

Quando as apostas começam a ocupar um espaço grande demais na vida, **o corpo e a mente costumam dar sinais**. Por isso, prestar atenção às próprias emoções, aos pensamentos e ao comportamento é uma forma importante de cuidado e prevenção.

O que o corpo e a mente dizem

- Ansiedade
- Irritação
- Pensamentos obsessivos



Quem está envolvido com apostas pode sentir ansiedade constante, dificuldade para relaxar e irritação sem motivo aparente. Também é comum que os pensamentos fiquem presos aos resultados, às perdas ou às próximas apostas, mesmo durante o trabalho ou momentos em família. Esse tipo de preocupação repetitiva desgasta a mente, afeta o sono e dificulta a concentração.

Pedir apoio é um ato de coragem

Conversar com familiares, colegas de confiança, profissionais de saúde ou serviços de apoio **permite que o problema seja visto com mais clareza**.

Redes existem para orientar, acolher e ajudar a encontrar caminhos mais seguros. Quanto mais cedo o apoio é buscado, maiores são as chances de evitar consequências mais graves.



Perceber os sinais e buscar ajuda no momento certo protege a saúde mental e a qualidade de vida.

Educação financeira



Quando aprendemos a **cuidar do que construímos**, o dinheiro deixa de ser apenas um meio de troca e passa a ser uma forma de **proteção para a vida**, a **família** e os **planos para o futuro**.



A segurança financeira não pode estar vinculada a situações imprevisíveis como aos ganhos em apostas.

Saber quanto se ganha, quanto se gasta e quanto se pode guardar ajuda a manter o equilíbrio.



Diferentemente de situações que envolvem incerteza, organizar o dinheiro traz mais estabilidade e tranquilidade para o dia a dia.



O planejamento permite:

- Prever despesas
- Lidar melhor com imprevistos
- Reduzir preocupações

Como proteger o orçamento familiar de riscos

As principais formas de proteger o orçamento são:

Controlar os gastos

Evitar comprometer grande parte do dinheiro em apostas

organizar-se para manter uma reserva de emergências

Quando o dinheiro é usado de maneira consciente, ele cumpre seu papel de garantir segurança, sustento e qualidade de vida.



Isso contribui para:

- Reduzir o estresse
- Fortalecer os vínculos familiares
- Apoiar a saúde emocional



Cuidar do dinheiro é também cuidar da própria estabilidade e bem-estar. Planejamento e atenção às escolhas ajudam a proteger o presente e a construir um futuro mais seguro.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI
Antonio Ricardo Alvarez Alban
Presidente

SESI/DN
Antonio Ricardo Alvarez Alban
Diretor

Paulo Mol Junior
Diretor Superintendente

Superintendência de Cultura
Cláudia Martins Ramalho
Superintendente de Cultura

Superintendência de Educação
Wisley João Pereira
Superintendente de Educação

Superintendência de Saúde da Indústria
Emmanuel de Souza Lacerda
Superintendente de Saúde da Indústria

Cynthia Pinheiro Cumaru Leodido
Marcela dos Santos Anjo Estrela
Equipe Técnica

SENAI/DN
Leone Peter Correia da Silva Andrade
Diretor-Geral

Superintendência de Educação Profissional e Superior
Carlos Eduardo de Medeiros Braguini
Superintendente de Educação Profissional e Superior

Vanessa Sorda Frason
Equipe Técnica

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO
André Nascimento Curvello
Diretor de Comunicação

Superintendência de Publicidade e Mídias Sociais
Mariana Caetano Flores Pinto
Superintendente de Publicidade e Mídias Sociais

Mishelly Coelho Fernandes
Equipe Técnica

DIRETORIA JURÍDICA
Alexandre Vitorino Silva
Diretor Jurídico

Superintendência de Consultivo
Sidney Ferreira Batalha
Superintendente do Consultivo

Gerência de Assuntos Institucionais
Artur Henrique Tunes Sacco
Gerente de Assuntos Institucionais

Fernanda de Menezes Barbosa
Equipe Técnica

Acesse as nossas redes sociais!

SENAI SESI 80 anos