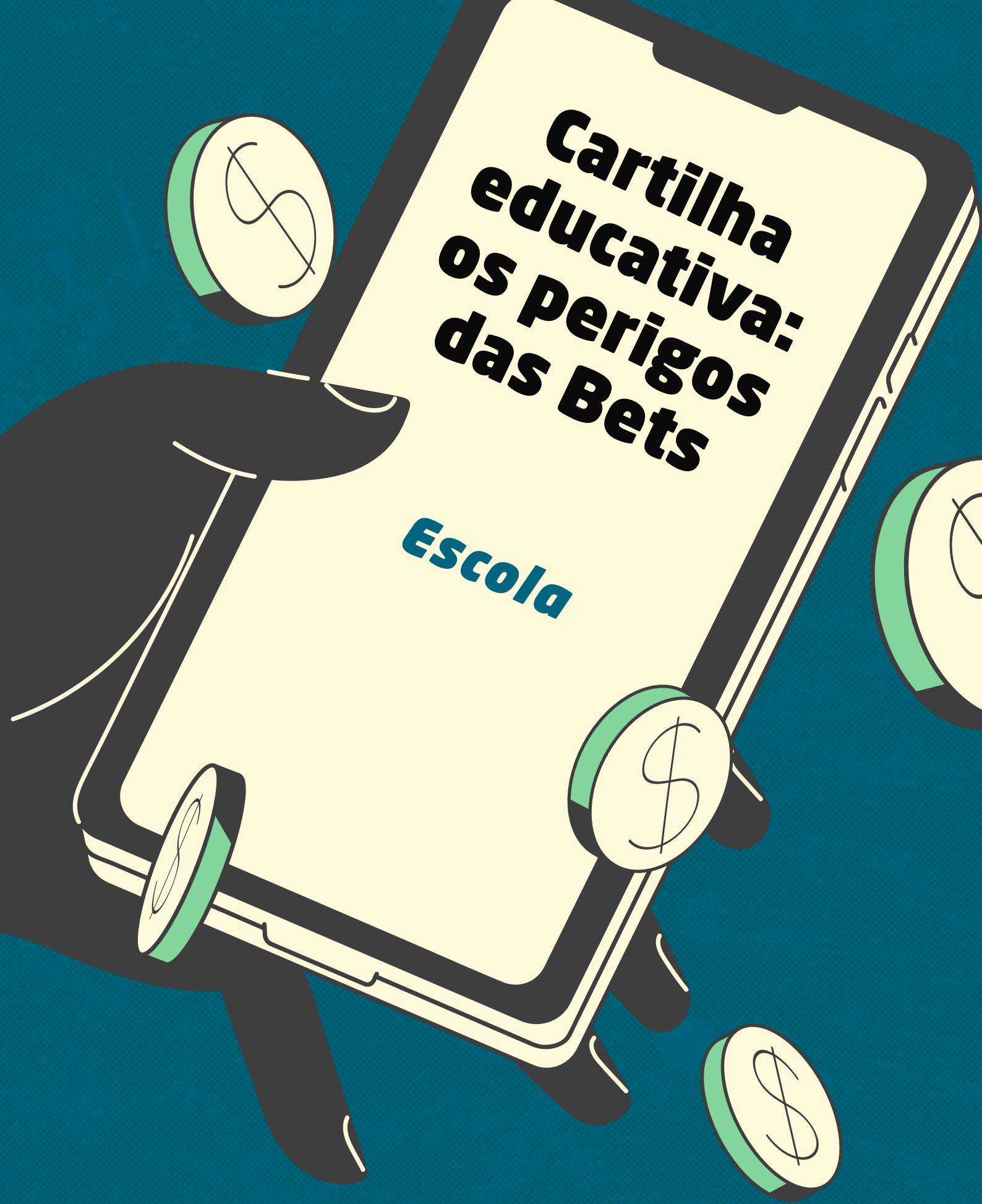
Cartilha educativa: os perigos das Bets

Escola



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 : escola / 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 mundo das escolhas e da diversão

Estamos cercados por uma **cultura digital** que oferece opções o tempo todo, desde o conteúdo nas **redes sociais** até **plataformas de entretenimento** e **jogos on-line**.



Diversão

Responsabilidade

Bem-estar

Entender como essas escolhas funcionam e como afetam nosso **tempo**, nossa **atenção** e nossas **emoções** é importante para manter o equilíbrio.

Jogo

Usar habilidade, treino e estratégia.

VS

Aposta

Arriscar dinheiro ou algo de valor esperando um retorno que depende do acaso e de sistemas programados.

Enquanto os jogos podem ser uma forma de lazer e aprendizado, as apostas costumam trazer expectativas de ganho, o que pode gerar tensão, ansiedade e frustração.

Entender essa diferença ajuda a reconhecer quando uma atividade deixa de ser apenas entretenimento.

Por que apostar não é brincadeira?

Passear, praticar esportes, conversar com amigos, assistir a filmes ou jogar videogame são formas de relaxar e se sentir bem.

Nas apostas, porém, existe a expectativa de retorno financeiro, o que muda a relação com a atividade. Quando entram em cena dinheiro, perdas e a tentativa de ganhar de volta, o impacto emocional pode ser maior, afetando o humor, o sono e a concentração.



O valor do tempo e das nossas escolhas

Escolher com cuidado como usar seu tempo é uma forma de **cuidar do seu futuro**. Usá-lo para estudar, aprender, trabalhar, conviver e se desenvolver abre portas.

Quando uma atividade passa a ocupar espaço excessivo na rotina, especialmente quando envolve **risco financeiro e preocupação**, outras áreas importantes da vida podem ficar em segundo plano.

Compreender como diferentes formas de entretenimento funcionam ajuda a fazer escolhas mais equilibradas.

Dinâmica das Apostas e seus impactos

As apostas podem parecer uma forma rápida de conseguir dinheiro, mas envolvem riscos que nem sempre são percebidos logo no início.



Quando algo que parece simples pode ter consequências

Impactos no uso do dinheiro

O dinheiro utilizado em apostas faz parte dos recursos disponíveis para diferentes escolhas do dia a dia, como lazer, transporte, estudos ou outras atividades.

Quando as apostas passam a acontecer com frequência ou sem planejamento, pode haver perda de controle sobre quanto se gasta, e isso pode gerar dificuldades financeiras que afetam a rotina da pessoa e da família, podendo contribuir para que o hábito de apostar se torne difícil de controlar, comprometendo uma vida equilibrada.







Tristeza, ansiedade e brigas

A preocupação constante com apostas e dinheiro pode mudar como a pessoa se sente e age.

É comum surgirem ansiedade, irritação, dificuldade para dormir e problemas de concentração. Esses estados emocionais acabam refletindo no convívio em casa e na escola, favorecendo conflitos e um clima de tensão.

Problemas para famílias e pessoas

As consequências das apostas não ficam restritas a quem participa delas. Quando o dinheiro falta ou o estresse aumenta, familiares e pessoas próximas também são afetados.

A organização da rotina pode se alterar, a confiança pode diminuir e surgem preocupações que antes não faziam parte do dia a dia.





Compreender que as apostas envolvem riscos financeiros e emocionais ajuda a fazer escolhas mais conscientes e a proteger o próprio bem-estar e o das pessoas ao redor.

Apostas e sentimentos

Emoções como **ansiedade**, **expectativa**, **frustração** e **alegria** aparecem em situações como provas, decisões importantes ou desafios do dia a dia.

No contexto das apostas, a expectativa constante pode provocar **variações de humor** e um **estado prolongado de alerta**, que interfere no equilíbrio emocional, na tomada de decisões e no bem-estar.

Emoções que aparecem quando alguém aposta

A exaustão da expectativa

Quando uma pessoa aguarda **um resultado que não depende dela**, a mente pode permanecer em **alerta contínuo**. Os pensamentos ficam focados no que pode acontecer, o que dificulta **descansar**, **estudar** ou **se concentrar** em outras atividades. Esse tipo de tensão prolongada pode gerar cansaço mental, irritação e queda de motivação.



O sentimento de frustração quando algo não dá certo

Quando o resultado esperado não acontece, surge uma **frustração intensa**. A sensação de "quase consegui" pode levar o cérebro a insistir na situação, mesmo sem controle real sobre o desfecho. Isso pode **reduzir o interesse por outras atividades e favorecer o isolamento**.





Querer tentar de novo muitas vezes

Você já percebeu como alguns jogos fazem a gente **querer tentar mais uma vez**, só para ver se agora dá certo?

Nas apostas, esse impulso pode se tornar frequente, tanto após perdas quanto após ganhos. Esse **padrão de repetição** mantém a mente focada na expectativa e pode dificultar o controle do próprio comportamento.

Ansiedade constante, irritação e dificuldade de se desligar de uma atividade são sinais de alerta importantes para cuidar da saúde emocional.

Educação financeira



O dinheiro está ligado aos planos que cada pessoa constrói:

- Estudar
- Viajar
- Ajudar a família
- Conquistar algo importante

Usá-lo com consciência é uma forma de cuidar do futuro e reduzir situações de estresse e insegurança que surgem quando ele é utilizado sem planejamento.

O valor do dinheiro na nossa vida

Gastar é rápido, mas ganhar exige esforço

Ganhar dinheiro leva tempo, dedicação e trabalho. Quando recursos são usados em situações de risco, como apostas, o que se perde não são apenas valores, mas também o esforço investido para conquistá-los.

Guardar hoje para realizar amanhã

Separar uma parte do que se ganha para o futuro ajuda a transformar planos em realidade. Guardar dinheiro permite lidar melhor com imprevistos e se preparar para objetivos maiores. Quando o orçamento é protegido, há mais segurança para seguir em frente sem preocupações constantes.

Planejar e cuidar do dinheiro ajuda a manter a estabilidade, reduzir a ansiedade e auxilia na realização de projetos pessoais.

Pedir ajuda e se proteger



Nem sempre é fácil lidar sozinho com preocupações, dúvidas ou situações difíceis.

Em alguns momentos, é possível perceber que algo não está bem com você ou com alguém próximo, especialmente quando o assunto envolve apostas, dinheiro ou emoções. Nessas horas, procurar apoio é uma atitude importante para cuidar da própria saúde e da segurança de quem está ao seu redor.

Conversar com **pessoas de confiança** sobre o que está acontecendo ajuda a esclarecer a situação e permite que orientações e apoio sejam oferecidos.

Familiares

Responsáveis

Professores

Adultos que fazem parte do seu dia a dia

Dividir uma preocupação não resolve tudo de imediato, mas abre caminhos para encontrar soluções.

A escola e a família como apoio

A escola e a família formam uma rede segura de apoio e cuidados. Você pode aprender a fazer escolhas melhores e encontrar orientação quando estiver em dúvida.

Ninguém precisa enfrentar problemas sozinho

Quando uma dificuldade é compartilhada, ela deixa de pesar apenas sobre uma pessoa. Buscar apoio fortalece, reduz o estresse e ajuda a tomar decisões mais equilibradas diante de situações difíceis.



A informação é nosso melhor escudo, mas a conversa é nossa melhor ferramenta de cuidado.

Aprender a identificar os riscos das apostas e saber o valor de cada escolha ajuda você a trilhar um caminho muito mais feliz e 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