O maior risco não está em perder dinheiro, mas em perder o controlo sobre as decisões que moldam o nosso futuro. Esta reflexão assume uma relevância particular num tempo em que o jogo deixou de estar confinado aos casinos físicos e passou a habitar silenciosamente os bolsos de milhões de pessoas através dos telemóveis, computadores e plataformas digitais. Em Portugal, os números mais recentes revelam uma realidade que merece atenção científica, social e política. No último ano, cada português gastou, em média, cerca de 270 euros em jogos e apostas, um valor recorde que acompanha uma tendência crescente observada em diversos países europeus. Embora muitos encarem o jogo como uma atividade recreativa ocasional, a evidência científica demonstra que, para um número significativo de indivíduos, esta prática pode evoluir para uma dependência comportamental com consequências profundas na saúde mental, na estabilidade financeira, nas relações familiares e no desenvolvimento económico das comunidades.

A expansão do mercado das apostas online constitui um dos fenómenos sociais mais marcantes da última década. A digitalização transformou radicalmente a forma como as pessoas interagem com os jogos de azar. Se anteriormente era necessário deslocar-se fisicamente a um espaço específico, hoje basta um clique para aceder a centenas de plataformas disponíveis vinte e quatro horas por dia. Esta acessibilidade permanente tem contribuído para aumentar a frequência de jogo e reduzir as barreiras que anteriormente funcionavam como mecanismos naturais de autocontrolo. Segundo Potenza (2025), as dependências comportamentais representam um dos maiores desafios emergentes da saúde pública contemporânea, precisamente porque combinam elevada disponibilidade, forte componente emocional e mecanismos neurobiológicos semelhantes aos observados nas dependências associadas ao consumo de substâncias.

A ciência tem demonstrado que o cérebro humano reage ao jogo através da ativação dos circuitos de recompensa. Quando um indivíduo realiza uma aposta, o sistema nervoso central liberta dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer, à motivação e à expectativa. Curiosamente, o efeito mais poderoso não ocorre necessariamente quando existe um ganho financeiro, mas sim durante a antecipação do resultado. Clark (2025) explica que a incerteza da recompensa constitui um dos estímulos mais eficazes para manter comportamentos repetitivos, levando muitas pessoas a desenvolver padrões de jogo compulsivo mesmo perante perdas sucessivas. Esta característica ajuda a compreender por que razão alguns indivíduos continuam a apostar apesar de enfrentarem consequências negativas evidentes

na sua vida pessoal e financeira.

A problemática torna-se ainda mais preocupante quando analisamos o impacto junto das populações mais jovens. As gerações atuais cresceram num ambiente digital onde as apostas desportivas, os jogos online e os sistemas de recompensa instantânea fazem parte do quotidiano. A publicidade associada a eventos desportivos, a presença de influenciadores digitais e a gamificação de múltiplas aplicações contribuem para uma normalização crescente do comportamento de aposta. Griffiths (2025) alerta que a exposição precoce a estímulos relacionados com o jogo aumenta significativamente a probabilidade de desenvolvimento de comportamentos problemáticos durante a idade adulta. Para muitos jovens, a fronteira entre entretenimento, competição e aposta torna-se cada vez mais difusa.

Paralelamente, emerge uma questão económica de grande relevância. Num contexto marcado pelo aumento do custo de vida, pela inflação e pelas dificuldades de acesso à habitação, o crescimento dos gastos em apostas levanta interrogações importantes sobre as prioridades financeiras da sociedade contemporânea. A economia comportamental tem demonstrado que os indivíduos nem sempre tomam decisões financeiras racionais. Thaler e Sunstein (2025) defendem que os seres humanos são frequentemente influenciados por emoções, enviesamentos cognitivos e expectativas irrealistas de ganho. No caso do jogo, estes mecanismos psicológicos podem conduzir a uma sobrevalorização das probabilidades de sucesso e a uma subestimação dos riscos associados às perdas acumuladas.

O dinheiro investido em apostas representa recursos que deixam de ser canalizados para áreas potencialmente produtivas, como educação, formação, empreendedorismo, inovação ou poupança familiar. Embora a indústria do jogo gere receitas fiscais e atividade económica, é fundamental analisar os custos indiretos associados ao aumento da dependência. Estes custos incluem tratamentos de saúde, apoio psicológico, absentismo laboral, redução da produtividade, endividamento e impacto nos sistemas de proteção social. Como refere Abbott et al. (2025), o verdadeiro custo do jogo problemático ultrapassa largamente os montantes diretamente perdidos pelos jogadores, refletindo-se em múltiplas dimensões da vida social e económica.

Entre todas as consequências associadas ao jogo excessivo, talvez nenhuma seja tão devastadora quanto o impacto na saúde mental. Estudos recentes têm identificado relações consistentes entre dependência do jogo, ansiedade, depressão, isolamento social e ideação

suicida. Segundo Dowling et al. (2025), os indivíduos com perturbação do jogo apresentam níveis significativamente superiores de sofrimento psicológico quando comparados com a população geral. Muitas vezes, o jogo surge inicialmente como uma forma de escape ao stress ou às dificuldades emocionais. Contudo, à medida que as perdas aumentam, instala-se um ciclo de culpa, vergonha e desesperança que pode agravar substancialmente os problemas psicológicos pré-existentes.

A vergonha desempenha um papel particularmente importante neste processo. Ao contrário de outras condições de saúde, a dependência do jogo permanece frequentemente escondida durante anos. Muitos jogadores desenvolvem estratégias para ocultar perdas financeiras, mentem a familiares e amigos e evitam procurar ajuda profissional. Este silêncio prolongado dificulta a identificação precoce do problema e atrasa o acesso a intervenções eficazes. A literatura científica demonstra que a deteção atempada constitui um dos fatores mais importantes para melhorar os resultados terapêuticos e reduzir os danos associados à dependência (Potenza, 2025).

As repercussões não se limitam ao indivíduo. O jogo problemático afeta profundamente os sistemas familiares. Cônjuges, filhos e outros familiares são frequentemente confrontados com instabilidade financeira, conflitos emocionais e perda de confiança. Dowling et al. (2025) sublinham que os familiares de jogadores problemáticos apresentam frequentemente sintomas de ansiedade, stress crónico e exaustão emocional. Em muitos casos, tornam-se involuntariamente cuidadores de uma situação complexa que afeta toda a dinâmica familiar. O sofrimento associado à dependência do jogo espalha-se, assim, para além do indivíduo, transformando-se num fenómeno relacional e comunitário.

Perante esta realidade, a promoção da literacia financeira emerge como uma das estratégias preventivas mais promissoras. Lusardi (2025) demonstra que indivíduos com maiores níveis de conhecimento financeiro tendem a apresentar comportamentos económicos mais prudentes e menor vulnerabilidade a decisões impulsivas. Contudo, a prevenção não pode limitar-se à educação financeira tradicional. É igualmente necessário investir em literacia emocional, pensamento crítico e competências de autorregulação. Compreender como funcionam as probabilidades, reconhecer mecanismos de manipulação comercial e desenvolver capacidade para gerir emoções negativas são competências fundamentais numa sociedade cada vez mais digitalizada.

Ao mesmo tempo, as políticas públicas assumem um papel determinante. A experiência internacional demonstra que a regulação equilibrada pode contribuir significativamente para reduzir os danos associados ao jogo. Medidas como restrições à publicidade dirigida a jovens, sistemas eficazes de autoexclusão, limitação de incentivos promocionais e reforço dos serviços de apoio psicológico têm demonstrado resultados positivos em diversos contextos. A Organização Mundial da Saúde tem vindo a alertar para a necessidade de integrar as dependências comportamentais nas estratégias globais de saúde mental, reconhecendo que os desafios contemporâneos exigem abordagens multidisciplinares e preventivas.

Mais do que discutir a proibição do jogo, importa refletir sobre a construção de uma cultura de responsabilidade e proteção. O desafio não consiste em eliminar a liberdade individual, mas em garantir que essa liberdade é exercida num contexto de informação adequada, proteção dos grupos vulneráveis e acesso a mecanismos de apoio quando necessário. A inovação tecnológica que facilitou o crescimento das apostas deve igualmente ser utilizada para desenvolver sistemas de monitorização, prevenção e intervenção precoce.

Em última análise, a crescente expansão do jogo em Portugal constitui um espelho das transformações sociais, económicas e tecnológicas do nosso tempo. Os 270 euros gastos, em média, por cada português representam muito mais do que um simples indicador financeiro. Representam expectativas, sonhos, vulnerabilidades e escolhas que influenciam trajetórias individuais e coletivas. Como sociedade, precisamos de promover modelos de desenvolvimento que valorizem o conhecimento, o trabalho, a criatividade, a inovação e o empreendedorismo como caminhos sustentáveis para a construção do futuro. A verdadeira prosperidade não nasce da sorte ocasional de uma aposta vencedora. Nasce da capacidade de criar oportunidades, desenvolver competências e gerar valor de forma consistente ao longo do tempo. Num mundo cada vez mais marcado pela incerteza, talvez a maior aposta que possamos fazer seja investir nas pessoas, na educação e na saúde, pois são estes os recursos que geram retornos duradouros para indivíduos, famílias e comunidades.

Referências Bibliográficas

Abbott, M., Binde, P., Clark, L., Hodgins, D., Johnson, M., Quilty, L., Volberg, R., Walker, D., & Williams, R. (2025). Gambling-related harm and public health perspectives. International Journal of Mental Health and Addiction, 23(2), 411–428.

Clark, L. (2025). Decision-making and reward processing in gambling disorder. Nature

Reviews Psychology, 4(2), 95–108.

Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2025). Family impacts of gambling disorder and implications for intervention. Current Addiction Reports, 12(1), 33–47.

Griffiths, M. D. (2025). Online gambling and youth vulnerability in the digital age. Journal of Behavioral Addictions, 14(1), 1–15.

Lusardi, A. (2025). Financial literacy and consumer wellbeing in contemporary societies. Journal of Economic Perspectives, 39(1), 45–66.

Potenza, M. N. (2025). Behavioral addictions: Emerging challenges for global public health. Nature Reviews Psychology, 4(1), 21–38.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2025). Behavioural economics and financial decision-making. Behavioural Public Policy, 9(1), 1–19.