

LEITURA BREVE

Por que tentar recuperar perdas piora o ciclo?

Perseguição de perdas, urgência e novas decisões de risco

Para quem aposta, para quem percebe esse padrão e para pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

A perda muda a pergunta

Antes de uma perda, a pergunta pode ser “vale a pena apostar?”. Depois dela, a mente frequentemente muda de foco: “como volto ao zero?”. Parar pode começar a parecer o mesmo que aceitar a perda, enquanto continuar parece oferecer uma saída.

Essa mudança aumenta a urgência e reduz o espaço para considerar outras consequências. A atenção fica presa ao valor perdido, à próxima oportunidade e à ideia de que encerrar agora seria desistir cedo demais.

Recuperar perdas apostando exige colocar novos recursos em risco.

O dinheiro já perdido não fica guardado esperando a próxima aposta. Cada nova decisão pode acrescentar perdas, dívidas, segredo e pressão emocional.

O que é perseguição de perdas?

Perseguição de perdas é continuar, voltar rapidamente ou aumentar as apostas com o objetivo de recuperar dinheiro perdido. Ela pode aparecer dentro da mesma sessão ou depois, quando a pessoa retorna para “consertar” o resultado anterior.

Esse padrão é fortemente associado a danos relacionados às apostas, mas não precisa ser usado como rótulo. O mais importante é reconhecer quando a tentativa de reparar uma perda está produzindo novas decisões de risco.

A aposta seguinte não corrige a anterior

Uma perda anterior não torna a aposta seguinte mais favorável nem cria uma dívida que a plataforma precise devolver. Mesmo quando existe possibilidade de ganhar, a nova aposta continua sendo uma nova exposição ao risco — não um pagamento garantido do que ficou para trás.

POR QUE O CICLO ACELERA

Urgência, expectativa e nova exposição ao risco

A perseguição de perdas não depende de um único pensamento. Ela costuma surgir da combinação entre pressão financeira, acesso rápido, resultados imprevisíveis e a lembrança de vitórias anteriores. Essas condições podem fazer a continuação parecer mais razoável do que realmente é.

<p>Pressão para voltar ao zero</p> <p>O valor perdido vira o ponto de referência. Enquanto a conta não “fecha”, parar pode parecer incompleto ou intolerável.</p>	<p>Acesso em poucos segundos</p> <p>Aplicativos, crédito, transferências e notificações reduzem o tempo disponível para reconsiderar a decisão.</p>
<p>Resultados imprevisíveis</p> <p>Vitórias ocasionais mantêm viva a expectativa de que a próxima tentativa poderá reparar tudo.</p>	<p>Escalada da exposição</p> <p>Aumentar valor, velocidade ou frequência amplia o dinheiro e o tempo colocados em risco antes que a urgência diminua.</p>

Uma vitória durante a perseguição pode prolongar o ciclo.

Ela pode reduzir parte da perda ou produzir alívio momentâneo, mas também renovar a expectativa e manter a pessoa apostando. O ponto de proteção é interromper a sequência, não esperar uma vitória que autorize parar.

Pensamentos que puxam de volta

Durante a urgência, alguns pensamentos funcionam como justificativas imediatas. Você não precisa discutir longamente com eles. Reconheça a frase e retome uma ação de proteção.

Pensamento que aparece	Resposta orientadora
<i>“Só preciso de uma vitória.”</i>	Uma vitória não é garantida. A próxima aposta acrescenta um novo risco.
<i>“Se eu parar agora, perdi de verdade.”</i>	A perda já aconteceu. Parar evita que ela cresça.
<i>“Já investi demais para desistir.”</i>	O que foi gasto não melhora as chances futuras. Continuar aumenta a exposição.
<i>“Agora entendi como funciona.”</i>	Sensação de controle não elimina a incerteza do resultado.
<i>“Ninguém precisa saber; resolvo antes.”</i>	O segredo reduz as chances de proteção e prolonga o acesso ao dinheiro.

INTERROMPER A SEQUÊNCIA

Você não precisa vencer o pensamento antes de se proteger

A vontade de recuperar pode continuar presente por algum tempo. A proteção começa quando a ação muda: afastar acesso, adiar decisões financeiras, mudar de ambiente e contatar alguém. O impulso não precisa desaparecer para que você deixe de segui-lo.

O que pode ajudar agora

- Fechar plataformas, transmissões, resultados e grupos relacionados às apostas.
- Não depositar mais dinheiro, buscar crédito, aumentar limites ou pedir recursos a terceiros durante a urgência.
- Proteger dinheiro de moradia, alimentação, saúde, transporte e dependentes antes de qualquer outra decisão.
- Enviar uma mensagem curta para uma pessoa segura: “Estou tentando recuperar perdas e preciso interromper agora.”
- Mudar de ambiente e iniciar uma atividade incompatível com apostar por pelo menos 15 minutos.
- Usar o Guia 02 — Plano para lidar com o impulso quando o acesso estiver próximo.

Se você já fez uma nova aposta, a próxima decisão ainda está aberta.

Não espere recuperar, empatar ou “terminar bem” para parar. Interromper agora ainda reduz o dano e protege o que restou.

Depois que a urgência diminuir

Uma revisão curta ajuda a transformar o episódio em informação. Evite passar horas revendo resultados ou procurando o ponto em que “quase deu certo”. Observe o que aumentou o risco e qual barreira precisa existir antes da próxima situação.

1	O que aconteceu imediatamente antes da vontade de recuperar?
2	Qual foi o primeiro sinal de que a urgência estava aumentando?
3	Que acesso a dinheiro, crédito ou plataforma permaneceu fácil demais?
4	Que barreira concreta vou acrescentar antes da próxima situação?

Para uma análise mais detalhada do antes, durante e depois, use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios.

PRÓXIMOS CAMINHOS

Parar de perseguir perdas não apaga o que aconteceu

Interromper a sequência não devolve automaticamente o dinheiro, resolve as dívidas ou repara a confiança. Mas cria a condição necessária para que essas questões sejam enfrentadas sem novas apostas ampliando o problema.

O próximo passo pode ser pequeno e concreto: proteger uma conta essencial, contar a alguém, organizar os números ou rever uma barreira que foi contornada. Reparação começa quando o risco deixa de crescer.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção	Para combinar barreiras de acesso, proteção do dinheiro, apoio e rotina.
Guia 02 — Plano para lidar com o impulso	Para preparar uma sequência rápida quando a vontade de recuperar estiver aumentando.
Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios	Para compreender o que acontece antes, durante e depois da perseguição de perdas.
Guia 05 — Mapa financeiro inicial	Para reunir perdas, dívidas, despesas essenciais e prioridades sem apostar para corrigir os números.

Quando procurar apoio adicional

Procure avaliação ou acompanhamento quando a perseguição de perdas se repetir, houver uso de dinheiro essencial, crédito ou recursos de terceiros, aumento de dívidas, ocultação, conflitos ou sofrimento intenso. Em risco imediato à segurança de alguém, procure um serviço de saúde ou emergência da sua região e uma pessoa de confiança.

Cuidado responsável

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Medidas que envolvam dinheiro, documentos, contas ou recursos de outra pessoa precisam respeitar autonomia, consentimento e a legislação aplicável.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- Chen, Z.; Doekemeijer, R. A.; Noël, X.; Verbruggen, F. Winning and losing in online gambling: effects on within-session chasing. PLOS ONE, 17(8), e0273359, 2022.
- James, R. J. E.; O'Malley, C.; Tunney, R. J. Why are some games more addictive than others: the effects of timing and payoff on perseverance in a slot machine game. Frontiers in Psychology, 7:46, 2016.

Programa Tem Vida Depois da Aposta · Psicólogos responsáveis: Adriano Gosuen e Patrícia Bernardes