

REGISTRO DE GATILHOS E EPISÓDIOS

Entenda o que acontece antes, durante e depois da aposta — e prepare respostas mais protetivas.

Principalmente para quem aposta · Para preencher sozinho · Pode ser compartilhado parcialmente ou levado ao acompanhamento profissional

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

GUIA 04

Para que serve

Registrar não é vigiar nem se punir. É transformar episódios confusos em informação: o que aconteceu antes, o que apareceu por dentro, o que você fez, quais foram as consequências e onde ainda existia possibilidade de proteção.

PARA QUEM É E COMO USAR

Para quem é este guia

Este material é dirigido principalmente à pessoa que aposta. Pode ser preenchido individualmente, levado para acompanhamento profissional ou compartilhado apenas em parte com alguém de confiança. O registro pertence a você: não deve ser usado por outra pessoa para investigar, vigiar ou exigir confissões.

Três formas de uso

Forma de uso	Como funciona
Individualmente	Você registra o que considera útil e decide se deseja compartilhar alguma parte.
Com pessoa de confiança	A outra pessoa pode ajudar a organizar informações ou pensar em barreiras, sem assumir o papel de fiscal.
Em acompanhamento profissional	Os registros podem ajudar a reconhecer padrões e planejar intervenções em conjunto.

Privacidade e segurança

Você não precisa mostrar o registro a ninguém. Compartilhe somente quando isso for seguro e útil. Se houver risco de humilhação, ameaça, coerção ou exploração financeira, preserve o material e procure apoio adequado.

Como usar este guia

- Primeiro interrompa o acesso à aposta e cuide da segurança. Não preencha enquanto dirige, discute, movimenta dinheiro ou ainda está muito envolvido no episódio.
- Registre quando houver um pouco mais de distância — de preferência no mesmo dia ou no dia seguinte.
- Registre também impulsos em que você não apostou: eles mostram estratégias que funcionam.
- Descreva fatos antes de interpretações. “Recebi uma notificação às 21h” é mais útil do que “sou fraco”.
- Não tente reconstruir detalhes incertos como se fossem fatos. Escreva “não sei” ou “estimativa” quando necessário.
- Se o registro aumentar muito a culpa, a ansiedade ou a vontade de apostar, pare e use seu plano de proteção.

Uma postura útil

Curiosidade firme é mais eficaz do que ataque pessoal. Pergunte: “O que este episódio me ensina sobre os momentos em que fico mais vulnerável?”

Meu objetivo ao usar este registro é:

CONCEITOS BÁSICOS

O que você está observando

Algumas palavras parecem semelhantes, mas apontam para momentos diferentes do ciclo. Separá-las ajuda a preencher o registro com mais clareza.

Termo	Significado
Situação de risco	Contexto em que aumenta a probabilidade de apostar ou de ocorrer dano.
Gatilho	Algo que ativa ou intensifica o impulso naquele momento; não é causa única nem inevitável.
Sinal	Indício observável de que o risco ou o impulso está aumentando.
Impulso	Combinação de vontade, pensamentos, imagens, sensações e tendência de agir.
Episódio	Aposta realizada ou sequência de ações relacionadas ao comportamento de apostar.
Contexto	Horário, lugar, companhia, rotina e acontecimentos mais amplos da situação.
Pensamento	Frase, imagem, lembrança ou previsão que apareceu.
Comportamento	O que você fez, passo a passo.
Consequência	O que aconteceu logo depois e nas horas ou dias seguintes.
Barreira	Ação que dificulta transformar o impulso em aposta ou dano.

Uma sequência simples

ANTES: contexto, gatilho, emoções e acesso. DURANTE: pensamentos, decisões e ações. DEPOIS: alívio imediato, custos, novo impulso e possibilidades de reparação.

O que vale registrar

Não é necessário registrar toda lembrança ou todo pensamento sobre apostas. Priorize episódios, impulsos relevantes, quase episódios e situações que ensinem algo novo. Se o registro estiver ocupando muito tempo ou aumentando ansiedade, reduza a frequência e converse com um profissional.

REGISTRO RÁPIDO

Uma versão de dois minutos

Use esta versão quando a ficha completa parecer longa demais. Cinco respostas curtas já podem revelar um padrão importante.

1. O que aconteceu logo antes?
2. Qual foi a intensidade do impulso, de 0 a 10?
3. Que pensamento ou imagem apareceu?
4. O que eu fiz?
5. O que pode me proteger numa próxima situação parecida?
Quando usar a ficha completa
Use a ficha mais detalhada em episódios importantes, situações que se repetem, perdas relevantes ou quando você precisar compreender melhor uma sequência que ainda parece confusa.

ETAPA 1

Definir o que será registrado

Este guia registra apostas realizadas e também situações em que o episódio não chegou a ocorrer: impulsos, acessos interrompidos, buscas por odds ou transferências preparadas. Separar esses momentos ajuda a enxergar onde ainda existe possibilidade de proteção.

Marque o que você pretende registrar:

- Apostas realizadas.
- Impulsos em que não apostei.
- Abertura de aplicativos, sites ou grupos relacionados a apostas.
- Busca de palpites, resultados, odds, bônus ou promoções.
- Tentativas de conseguir dinheiro para apostar.
- Vontade de recuperar perdas.
- “Quase episódios” interrompidos antes da aposta.
- Consequências percebidas horas ou dias depois.

O período inicial do meu registro será:

- 3 dias.
- 7 dias.
- 14 dias.
- Outro período: _____

Onde vou registrar:

- Neste guia impresso.
- Em um arquivo protegido no celular.
- Em uma planilha ou aplicativo de notas.
- Com apoio de um profissional.
- Outro: _____

ETAPA 2

Registrar o contexto

Situações de risco são contextos mais amplos, como horários, acesso a dinheiro, hábitos e relações. Gatilho é algo que ativa ou intensifica o impulso naquele momento, como uma notificação, uma perda recente ou um conflito. Nenhum deles torna a aposta inevitável.

O que estava acontecendo antes?

- Recebi publicidade, bônus, notificação ou convite.
- Vi jogo, campeonato, resultado, influenciador ou conteúdo sobre apostas.
- Estava com dinheiro disponível, limite de crédito ou pagamento recebido.
- Tive uma perda recente e pensei em recuperar.
- Estava sozinho ou sem supervisão social.
- Tive conflito, cobrança, frustração ou notícia difícil.
- Estava entediado, cansado, ansioso, triste, irritado ou eufórico.
- Usei álcool ou outra substância.
- Passei por um horário, lugar ou rotina já associados à aposta.
- Outro contexto: _____

Detalhes do episódio

Data	___ / ___ / ____
Horário aproximado	_____
Lugar ou situação	_____
Com quem eu estava	_____

O acontecimento mais próximo antes do impulso foi:

ETAPA 3

Observar o que apareceu por dentro

Emoções, sensações físicas e pensamentos interagem. Eles não precisam ser eliminados para que você possa escolher outra ação, mas reconhecê-los cedo aumenta as opções disponíveis.

Emoções presentes

- Ansiedade.
- Tristeza.
- Vergonha.
- Culpa.
- Raiva ou irritação.
- Solidão.
- Tédio.
- Euforia ou excitação.
- Medo.
- Alívio antecipado.
- Outra: _____

Intensidade do impulso

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 = nenhum impulso · 10 = impulso muito intenso

Sensações físicas que notei:

- Inquietação.
- Coração acelerado.
- Tensão no corpo.
- Calor ou suor.
- Dificuldade de concentração.
- Sensação de urgência.
- Outra: _____

A frase exata que passou pela minha cabeça foi:

Exemplos: “só mais uma”, “agora eu recupero”, “já perdi tanto que não faz diferença”, “preciso resolver isso antes que descubram” ou “é a única coisa que me distrai”.

ETAPA 4

Descrever o comportamento sem julgamento

Registre a sequência concreta. Evite rótulos sobre quem você é. Comportamentos podem ser interrompidos, reorganizados e substituídos.

O que fiz, em ordem:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Houve aposta?

- Não. O impulso passou ou foi interrompido.
- Sim, mas interrompi mais cedo do que em outros episódios.
- Sim. Continuei até o fim que havia imaginado.
- Sim. Continuei por mais tempo ou com mais dinheiro do que pretendia.

Informações objetivas, se houver aposta

Tipo de aposta/plataforma	_____
Valor inicialmente pretendido	R\$ _____
Depósitos confirmados da minha conta	R\$ _____
Retiradas efetivamente recebidas	R\$ _____
Saldo final disponível na plataforma, se souber	R\$ _____
Informação ainda a confirmar	_____
Duração aproximada	_____

Observação: o mesmo dinheiro pode ser apostado várias vezes. Registre depósitos confirmados, retiradas efetivamente recebidas e saldo disponível, sem tratar o total movimentado como perda. Para calcular perdas por período e organizar dívidas, use o Guia 05 — Mapa financeiro inicial.

ETAPA 5

Examinar as consequências

Algumas consequências aparecem na hora; outras surgem depois. Registrar ganhos aparentes e custos reais ajuda a compreender por que o ciclo se mantém e o que precisa ser protegido.

Efeito imediato ou prometido	Custos e consequências percebidos
Excitação, distração ou sensação de alívio.	Ansiedade posterior, culpa, irritação ou cansaço.
Esperança de ganhar ou recuperar perdas.	Nova perda, aumento do risco ou adiamento de soluções reais.
Sensação de ocupar o tempo.	Sono prejudicado, atraso, ausência ou abandono de tarefas.
Fuga temporária de uma preocupação.	A preocupação retorna e pode estar maior.
Sensação de controle ou competência.	Segredo, conflito, quebra de confiança ou isolamento.

Consequências deste episódio

- Perda financeira.
- Nova dívida, empréstimo ou uso de dinheiro essencial.
- Tempo excessivo ou sono prejudicado.
- Conflito ou afastamento de alguém.
- Segredo, mentira ou omissão.
- Dificuldade no trabalho ou estudo.
- Mudança de humor.
- Vontade de apostar novamente para recuperar.
- Outra: _____

A consequência que mais preciso levar a sério é:

ETAPA 6

Identificar o que ajudou — mesmo que pouco

Nem todo episódio é igual. Às vezes você demorou mais para começar, apostou menos, pediu ajuda, saiu da tela ou interrompeu antes. Essas diferenças revelam pontos de intervenção.

O que ajudou neste episódio?

- Percebi o impulso cedo.
- Afastei-me da tela ou mudei de ambiente.
- Não tive acesso imediato a dinheiro.
- Usei bloqueio, limite ou autoexclusão.
- Falei com alguém.
- Adiei a decisão.
- Fiz uma atividade alternativa.
- Lembrei de uma consequência importante.
- Reconheci o pensamento sem obedecer a ele.
- Interrompi depois de começar.
- Nada pareceu ajudar desta vez.
- Outro: _____

O momento em que ainda havia mais possibilidade de escolha foi:

Uma ação que eu gostaria de ter tentado nesse momento:

Que recurso estava disponível, mas não foi usado?

O que dificultou usar esse recurso?

ETAPA 7

Preparar uma resposta alternativa

Uma alternativa precisa corresponder ao que estava acontecendo. Identificar o que a aposta parecia oferecer não significa justificar o comportamento; significa descobrir qual necessidade, emoção ou problema estava sendo respondido de uma forma arriscada. Planeje uma resposta que proteja e também atenda, de modo mais seguro, à necessidade presente.

O que a aposta parecia prometer naquele momento?

- Dinheiro ou recuperação de perdas.
- Excitação.
- Alívio emocional.
- Distração.
- Sensação de controle.
- Companhia ou pertencimento.
- Recompensa.
- Outra: _____

Uma alternativa mais segura para essa necessidade:

Na próxima situação parecida, minha sequência será:

1. _____
2. _____
3. _____

Pessoa a quem posso recorrer:

Barreira que preciso reforçar:

ETAPA 8

Comparar registros e reconhecer padrões

Um único episódio pode confundir. Três ou mais registros permitem observar repetições de horário, emoção, pensamento, acesso, pessoas, perdas anteriores e estratégias que funcionam.

Depois de pelo menos três registros, complete:

Horários ou dias em que o risco aumenta:
Emoções ou estados físicos que aparecem com frequência:
Pensamentos que se repetem:
Formas de acesso mais comuns:
Sono insuficiente, álcool, recebimento de salário, eventos esportivos ou publicidade associados:

Outros padrões importantes

Eventos sociais, financeiros ou relacionais associados:
Consequências que mais se repetem:
Estratégias que já ajudaram:
Barreira que precisa ser criada ou fortalecida:

FICHA PRINCIPAL

Registro de uma situação

Use uma ficha para cada aposta, impulso relevante ou situação interrompida antes da aposta. Faça cópias desta página quando necessário.

Data e horário	_____
Situação/lugar	_____
O que aconteceu antes	_____ _____
Emoções e sensações	_____ Intensidade do impulso (0–10): _____
Pensamento ou frase exata	_____ _____
O que fiz	_____ _____
Houve aposta? Valores/duração	_____ _____
Consequências imediatas e posteriores	_____ _____
O que ajudou ou poderia ter ajudado	_____ _____
Plano para situação semelhante	_____ _____

Lembrete para o campo "pensamento ou frase exata": registre a frase como ela apareceu — por exemplo, "só mais uma", "agora eu recupero" ou "já perdi tanto que não faz diferença".

REVISÃO SEMANAL

O que meus registros estão mostrando?

Faça esta revisão em um momento calmo. O objetivo não é contabilizar fracassos, mas transformar observações em decisões de proteção. Quatro perguntas orientam a revisão: o que aumentou meu risco, onde consegui interromper o ciclo, que barreira falhou ou faltou e qual mudança concreta farei agora.

Período	___ / ___ / ____ a ___ / ___ / ____
Número de episódios com aposta	_____
Número de impulsos sem aposta	_____
O que mais aumentou meu risco	_____
Onde consegui interromper o ciclo	_____
Estratégia mais útil	_____
Barreira que falhou ou faltou	_____
Mudança concreta desta semana	_____

O que quero reconhecer em mim nesta semana:

Com quem vou compartilhar uma parte desta revisão:

Quando o registro indica necessidade de mais proteção

Procure apoio quando os episódios aumentarem, as perdas estiverem comprometendo necessidades básicas, houver uso de dívidas ou dinheiro de outras pessoas, o segredo estiver crescendo ou você não conseguir aplicar barreiras sozinho.

CUIDADOS IMPORTANTES

O registro deve servir ao cuidado

Ele não deve virar uma forma de ruminação, punição ou controle abusivo por outra pessoa.

- Não use o registro para se insultar, provar que “não tem jeito” ou reviver cada perda repetidamente.
- Não compartilhe informações financeiras ou pessoais com quem possa humilhar, ameaçar ou explorar você.
- Quando um familiar participar, combine previamente o objetivo e os limites de acesso ao material.
- Não espere terminar muitos registros para criar barreiras urgentes. Proteção pode começar imediatamente.
- Os registros não substituem avaliação clínica, orientação financeira ou atendimento profissional.
- Em situações de risco imediato, priorize segurança e contato com serviços de urgência da sua região.

Uma formulação mais útil

Em vez de “eu sou o problema”, experimente: “há uma sequência de situações, pensamentos, emoções, acessos e consequências que posso aprender a reconhecer e interromper”.

Quando reduzir ou interromper o registro

Reduza a frequência ou faça uma pausa quando o registro estiver ocupando muito tempo, aumentando ruminação, alimentando culpa ou funcionando como vigilância permanente. Leve essa dificuldade para acompanhamento quando houver.

Qual guia usar depois

- Se precisa transformar padrões em barreiras e proteção geral, use o Guia 01.
- Se precisa preparar uma resposta para o impulso, use o Guia 02.
- Se precisa contar a situação ou pedir apoio, use o Guia 03.
- Se precisa organizar perdas, dívidas e prioridades, use o Guia 05.

PÁGINA-RESUMO

Meu mapa resumido de padrões

Preencha depois de alguns registros e deixe esta página acessível.

Meus três gatilhos mais frequentes:

Os pensamentos que mais facilitam a aposta:

Meus primeiros sinais de impulso:

As consequências que preciso lembrar:

As três ações que mais me protegem:

Pessoa de apoio: _____ Telefone: _____

Quando eu reconhecer este padrão, não preciso resolver tudo. Preciso criar o próximo intervalo de proteção.

REFERÊNCIAS

Bases utilizadas na elaboração

Este guia é um material educativo original. Sua estrutura foi informada por princípios de automonitoramento, identificação de gatilhos, prevenção de recaídas, TCC, ACT, mindfulness e autocorreção compassiva.

Raylu, N.; Oei, T. P. S. A Cognitive Behavioural Therapy Programme for Problem Gambling: Therapist Manual. Routledge, 2010.

McIntosh, C.; O'Neill, K. Evidence-Based Treatments for Problem Gambling. Springer, 2017.

Marlatt, G. A.; Donovan, D. M. (orgs.). Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. 2. ed. Guilford Press, 2005.

Shaffer, H. J. et al. Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Your Gambling and Improving Your Finances, Relationships, and Health. Jossey-Bass, 2012.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

Tem Vida Depois da Aposta

Cuidado, orientação e promoção de saúde para pessoas e familiares afetados por apostas.

Site: temvidadepoisdaaposta.com.br · Instagram: @tem.vida.depois.da.aposta

Revisão técnica e editorial: julho de 2026.