

PLANO PESSOAL DE PROTEÇÃO

Um guia-base para criar barreiras, proteger o essencial, organizar apoio e preparar respostas antes dos momentos de urgência.

Principalmente para quem aposta · Uso individual, com apoio ou em acompanhamento profissional

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

GUIA 01

Ideia central

Proteção não depende apenas de força de vontade. Um plano preparado com antecedência reduz imprevisto, aumenta o tempo entre impulso e ação e combina barreiras de acesso, proteção financeira, apoio e rotina.

Um plano para ser preparado antes da urgência

Este material é dirigido principalmente à pessoa que aposta. Como guia-base e porta de entrada da coleção, ele oferece uma visão geral, organiza prioridades, ajuda a escolher medidas iniciais e indica quais outros guias podem aprofundar cada necessidade. Pode ser preenchido individualmente, levado para acompanhamento profissional ou construído parcialmente com alguém de confiança. A pessoa de apoio pode ajudar a colocar medidas em prática, mas não se torna responsável por controlar todas as escolhas.

Três formas de uso

Forma de uso	Quando pode ajudar	Cuidado importante
Individualmente	Para reconhecer riscos, escolher barreiras e preparar respostas antes do impulso.	Comece pelo que é mais urgente; não espere ter um plano perfeito.
Com pessoa de confiança	Para combinar apoio, proteção de recursos e revisão do plano.	A participação precisa ser clara, consentida, temporária e revisável.
Em acompanhamento profissional	Quando há repetição de episódios, sofrimento intenso, dívidas, conflitos ou dificuldade para manter segurança.	O guia organiza informações, mas não substitui avaliação e cuidado individualizados.

O que este guia não faz

Não garante que nunca haverá impulso ou novo episódio, não substitui os demais guias nem transfere a responsabilidade para um familiar. Também não exige contar tudo de uma vez e não resolve sozinho toda a situação financeira, relacional ou clínica.

ANTES DE PREENCHER

O que é um plano pessoal de proteção

É um conjunto de decisões tomadas quando você consegue pensar com mais calma. O objetivo não é fazer a vontade de apostar desaparecer. É dificultar o acesso, proteger o essencial, aumentar a chance de pedir ajuda e reduzir o dano caso a urgência apareça.

Duas camadas do plano

Camada	Prioridade	Exemplos
Proteção imediata	Reduzir risco nas próximas horas ou dias.	Bloquear acesso; proteger dinheiro essencial; escolher pessoa de apoio; preparar resposta ao impulso.
Proteção de manutenção	Diminuir vulnerabilidade ao longo das semanas.	Reorganizar rotina; fortalecer atividades e relações; revisar barreiras; buscar acompanhamento; realizar ações orientadas por valores.

Não tente resolver tudo ao mesmo tempo

Se houver risco de nova aposta hoje, comece por acesso, dinheiro, apoio e plano para o impulso. Rotina, valores e reconstrução podem ser trabalhados depois.

Meu compromisso inicial

O que preciso proteger primeiro	_____
Pessoa que pode revisar este plano comigo	_____
Data da primeira revisão	___ / ___ / ____

O que precisa ser protegido hoje

Antes de preencher o restante, verifique se há risco imediato. Se alguma resposta for “sim”, priorize as etapas de acesso, dinheiro, apoio e impulso.

- Há dinheiro de moradia, alimentação, saúde, transporte ou dependentes disponível para apostar hoje.
- Há cartão, limite, crédito, empréstimo ou transferência acessível em poucos minutos.
- A vontade de apostar está forte ou existe risco de abrir uma plataforma nas próximas horas.
- Uma perda, dívida, cobrança ou conflito está aumentando a ideia de “recuperar” dinheiro.
- Outra pessoa depende dos recursos que podem ser usados.
- Uma barreira anterior foi contornada ou deixou de funcionar.

Se o risco estiver alto

Feche plataformas, afaste meios de pagamento, mude de ambiente e contate a pessoa definida no plano. Não use o preenchimento deste guia para adiar uma ação de proteção necessária.

Ação que tomarei ainda hoje

ETAPA 1

Olhar para a situação atual

Um plano útil começa pelo que está acontecendo de fato. Não é preciso produzir um relato perfeito. Reconheça os acessos, horários, recursos e situações que aumentam o risco.

- Uso aplicativos, sites, navegador, grupos, links ou mensagens para apostar.
- Tenho contas em mais de uma plataforma.
- Recebo notificações, bônus, palpites, publicidade ou transmissões que aumentam a vontade.
- Costumo apostar em determinados horários, dias ou eventos.
- Tenho acesso rápido a dinheiro, cartão, crédito ou transferências.
- Já escondi apostas, valores ou dívidas.
- Depois de perder, sinto pressão para recuperar o dinheiro.
- Álcool, pouco sono, solidão, conflitos ou euforia aumentam meu risco.

Meus três riscos mais imediatos

1. Situação ou acesso	_____
2. Situação ou acesso	_____
3. Situação ou acesso	_____

ETAPA 2

Reconhecer riscos, gatilhos, sinais e impulsos

A aposta raramente surge “do nada”. Ela costuma ser precedida por combinações de contexto, estímulos, emoções, pensamentos e acesso. Usar os mesmos termos em todo o plano ajuda a reconhecer o risco e escolher uma proteção adequada.

Termo	O que significa	Exemplo
Situação de risco	Contexto que aumenta a probabilidade de apostar.	Pagamento; noite sozinho.
Gatilho	Evento que ativa ou intensifica a vontade naquele momento.	Publicidade; cobrança.
Sinal	Indício de que o impulso ou o risco está crescendo.	Procurar odds.
Impulso	Vontade forte e passageira de apostar ou buscar acesso.	Abrir o aplicativo.
Episódio	Momento ou sequência em que a aposta ocorre.	Apostar após conflito.
Barreira	Medida que dificulta o acesso e cria tempo antes da ação.	Bloqueio; limite reduzido.
Proteção	Medidas para preservar segurança e recursos essenciais.	Separar despesas; pedir apoio.
Pessoa de apoio	Pessoa combinada para ajudar em ações específicas, sem assumir o controle.	Receber mensagem.

Meu mapa de risco

Situações de risco	_____
Gatilhos mais comuns	_____
Pensamentos que aparecem	_____
Sinais físicos ou emocionais	_____
Primeira ação protetiva	_____

ETAPA 3

Reduzir o acesso às apostas

Barreiras ambientais não resolvem sozinhas todos os fatores envolvidos, mas podem estabilizar a situação enquanto outras mudanças são construídas. A lógica é tornar mais difícil agir no automático.

- Excluir aplicativos, atalhos e dados salvos.
- Encerrar, suspender ou usar recursos de autoexclusão disponíveis.
- Instalar bloqueadores de sites e aplicativos no celular e no computador.
- Cancelar notificações, e-mails, SMS e publicidade relacionada.
- Sair de grupos de palpites, promoções e transmissões que funcionem como gatilho.
- Evitar rotas, ambientes e horários diretamente associados à aposta.
- Planejar companhia ou atividade nos períodos de maior risco.

Pense em camadas

Nenhuma barreira isolada é infalível. Combine bloqueio e redução de acesso, proteção do dinheiro, mudança de ambiente, apoio, rotina e, quando necessário, acompanhamento profissional. Se uma camada falhar, as demais ainda podem criar tempo e reduzir dano.

Barreiras que vou colocar nesta semana

Barreira	Quando farei	Quem pode ajudar	Concluída
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>

ETAPA 4

Proteger o dinheiro essencial

Quando o dinheiro está disponível em poucos cliques, o impulso pode tomar decisões que afetam moradia, alimentação, saúde e outras necessidades. A proteção financeira cria tempo e reduz dano; não deve ser usada como punição.

- Separar o dinheiro de despesas essenciais assim que a renda entrar.
- Programar pagamentos prioritários quando isso for seguro.
- Reduzir limites de transferência, cartão e crédito.
- Desativar cartões virtuais e meios de pagamento vinculados às plataformas.
- Evitar manter dinheiro livre em contas usadas para apostar.
- Desativar empréstimos pré-aprovados e antecipações, quando possível.
- Não contratar novas dívidas para recuperar perdas.
- Combinar medidas temporárias com pessoa de confiança, de forma clara, consentida, proporcional e revisável.
- Não usar a proteção financeira para controlar recursos de outro adulto sem acordo claro ou respaldo adequado.

O que precisa ficar protegido primeiro

Moradia	_____
Alimentação	_____
Saúde e transporte	_____
Dependentes	_____
Outras prioridades	_____

Aprofundamento

Para levantar depósitos, retiradas, perdas, dívidas e prioridades financeiras, use o Guia 05 — Mapa financeiro inicial.

ETAPA 5

Organizar uma rede de apoio

Pedir ajuda não exige contar tudo para todas as pessoas. Escolha apoios específicos para funções específicas. Medidas compartilhadas precisam ser claras, consentidas, proporcionais, temporárias e revisáveis. Uma rede mais segura não depende de uma única pessoa.

O que a pessoa de apoio pode fazer

- Conhecer o plano e a sequência previamente combinada.
- Ajudar a acionar barreiras que já foram acordadas.
- Responder a uma mensagem breve.
- Acompanhar uma decisão prática ou uma busca de atendimento.
- Revisar barreiras em data combinada.

O que ela não precisa assumir

- Impedir todas as apostas ou responder por todas as escolhas.
- Vigiar, investigar ou cobrar informações indefinidamente.
- Pagar ou assumir dívidas, fornecer crédito ou encobrir consequências.
- Controlar dinheiro, cartões ou documentos de outro adulto sem acordo claro ou respaldo adequado.
- Estar disponível o tempo todo.

Apoio imediato: nome e contato	_____
O que posso pedir	_____
Limites dessa participação	_____
Segunda opção de apoio	_____
Profissional ou serviço	_____

ETAPA 6

Plano resumido para o momento de impulso

Esta é uma sequência básica para criar distância entre vontade e ação. Prepare-a com antecedência. Para um plano mais detalhado, com níveis de urgência, sequência de dois minutos e cartão de emergência, use o Guia 02.

Ordem	Ação preparada
1. Parar	Interromper o que estou fazendo e não abrir a plataforma “só para olhar”.
2. Afastar	Sair da tela, do ambiente e do meio de pagamento disponível.
3. Nomear	Dizer: “isto é um impulso; não preciso transformá-lo em ação”.
4. Criar tempo	Adiar qualquer decisão por pelo menos _____ minutos.
5. Contatar	Ligar ou escrever para: _____.
6. Mudar de atividade	Fazer: _____.
7. Revisar depois	Registrar o que aconteceu e fortalecer a barreira que faltou.

Durante o pico

Não tome decisões financeiras importantes, não acompanhe odds para “se acalmar” e não tente recuperar perdas. Primeiro mantenha distância do acesso.

ETAPA 7

Construir rotina e atividades protetivas

Uma atividade alternativa não precisa produzir a mesma excitação da aposta. Ela precisa ser disponível, suficientemente envolvente e incompatível com apostar naquele momento.

Função da atividade	Exemplos	Minha escolha
Mudar o corpo	Caminhar, banho, alongamento, tarefa física.	_____
Mudar o ambiente	Sair do quarto, ir a local público, ficar perto de alguém.	_____
Ocupar mãos e atenção	Cozinhar, organizar, desenhar, consertar algo.	_____
Aproximar pessoas	Telefonar, tomar café, caminhar acompanhado.	_____
Reduzir estímulos	Desligar transmissão, silenciar redes, deixar celular longe.	_____

Esta etapa trata da rotina e da manutenção. Para atividades voltadas ao momento agudo do impulso, use a lista de início rápido do Guia 02.

Fatores de rotina que aumentam minha vulnerabilidade

- Pouco sono.
- Ficar muito tempo sozinho.
- Datas de pagamento.
- Eventos esportivos.
- Álcool ou outras substâncias.
- Tempo excessivo no celular.
- Conflitos.
- Períodos sem compromisso.

Uma mudança de rotina que farei nesta semana

ETAPA 8

Quando ocorre um novo episódio

Um episódio não precisa virar uma sequência. Culpa, desespero e a ideia de “já estraguei tudo” podem aumentar o risco de continuar apostando. A prioridade imediata é interromper, proteger o restante e pedir apoio.

A sequência essencial: parar assim que perceber, sem tentar recuperar o que foi perdido; sair da plataforma, das transmissões e dos grupos; afastar os meios de pagamento e proteger o dinheiro essencial restante; avisar a pessoa de apoio combinada; registrar o ocorrido e identificar a barreira que falhou. O procedimento completo de interrupção, passo a passo, está na Etapa 8 do Guia 02 — Plano para lidar com o impulso.

Revisão breve

O que aconteceu antes	_____
Primeiro ponto de mudança possível	_____
Barreira ausente ou contornada	_____
Camada adicional que vou criar	_____
Data para aplicar a mudança	___ / ___ / ____

Aprofundamento

Use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios para compreender o antes, durante e depois sem transformar o episódio em identidade.

ETAPA 9

Direções importantes para minha vida

O plano fica mais sustentável quando não serve apenas para evitar apostas, mas também para proteger aquilo que importa. Valor não é cobrança: é uma direção que pode orientar uma ação pequena hoje.

Área	O que quero proteger ou reconstruir	Uma ação de até 15 minutos
Relações e família		
Saúde		
Trabalho ou estudo		
Dinheiro e estabilidade		
Descanso e lazer		
Participação social		

Exemplo de preenchimento: Relações e família → "voltar a ser alguém com quem meu filho pode contar" → "mandar uma mensagem perguntando como foi o dia dele".

Perguntas concretas

- Qual conta ou compromisso preciso preservar hoje?
- Quem depende desse recurso?
- Que relação precisa de uma ação concreta?
- Que ação de até 15 minutos posso realizar agora?
- Que tipo de pessoa quero ser no próximo passo?

Meu plano pessoal de proteção

Preencha os campos essenciais e deixe esta página acessível. Na urgência, siga a sequência sem usar o preenchimento para adiar uma ação de proteção.

Meu sinal de alerta	_____
1. Fechar o acesso	Plataformas, aplicativos ou grupos: _____
2. Proteger dinheiro e crédito	Meio de pagamento ou limite: _____
3. Mudar de ambiente	Lugar para onde posso ir: _____
4. Contatar alguém	Nome e contato: _____
5. Iniciar uma atividade incompatível com apostar	Atividade: _____
6. Não tentar recuperar perdas	Lembrete: uma nova aposta não corrige a perda anterior.
7. Revisar o plano depois	Barreira a fortalecer / data: _____

Data de início: ___ / ___ / ____ Próxima revisão: ___ / ___ / ____

REVISÃO

Como saber se o plano está funcionando

Um plano de proteção deve ser testado e ajustado. A revisão não avalia perfeição; verifica se as barreiras estão produzindo tempo, distância e apoio suficientes.

- Fiquei mais tempo sem acesso automático às plataformas.
- O dinheiro essencial ficou mais protegido.
- Reconheci sinais antes de apostar.
- Usei alguma atividade alternativa.
- Procurei alguém antes ou depois de um momento de risco.
- As barreiras ficaram mais difíceis de contornar.
- Quando ocorreu um episódio, consegui interromper mais cedo.
- Minha rotina passou a incluir ações ligadas ao que importa.

Barreira que funcionou	_____
Barreira que foi contornada	_____
Como isso aconteceu	_____
Camada adicional necessária	_____
Quem precisa saber	_____
Data da mudança	___ / ___ / ____

CONTINUIDADE

Como seguir com os outros guias

O Guia 01 é a porta de entrada, mas a coleção não é um protocolo linear. Comece pela necessidade mais urgente e use os demais materiais para aprofundar partes específicas do plano.

Se a necessidade agora é...	Use este guia
Impulso alto ou risco de apostar nas próximas horas	Guia 02 — Plano para lidar com o impulso
Contar algo importante e pedir apoio	Guia 03 — Roteiro para contar a alguém
Entender o que aconteceu antes, durante e depois de um episódio	Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios
Organizar perdas, dívidas, renda e despesas essenciais	Guia 05 — Mapa financeiro inicial
Apoiar sem assumir o controle	Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle
Proteger recursos próprios ou compartilhados da família	Guia 07 — Proteção financeira para familiares
Reconstruir confiança, compromissos e segurança	Guia 08 — Reconstruindo a confiança depois das apostas
Definir proteção e limites quando a pessoa não aceita ajuda	Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda
Responder a crise familiar, urgência, conflito ou risco	Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise

Não há ordem obrigatória. Volte ao Guia 01 sempre que precisar reorganizar prioridades, revisar barreiras ou escolher o próximo aprofundamento.

Quando procurar ajuda

Procure avaliação ou acompanhamento profissional quando a proteção construída sozinho não estiver sendo suficiente ou quando as consequências estiverem aumentando.

- A frequência ou os valores das apostas estão aumentando.
- Há uso de dinheiro essencial, novas dívidas ou risco patrimonial.
- Há mentiras, conflitos ou rompimentos relacionados às apostas.
- As tentativas de interromper duram pouco ou são seguidas por episódios intensos.
- A aposta se tornou uma forma principal de lidar com emoções ou problemas.
- Você não consegue manter segurança financeira ou emocional sem ajuda adicional.
- Há risco imediato relacionado a ameaças, violência ou perda de moradia.

Em situação urgente

Procure um serviço de saúde, emergência ou apoio disponível em sua região. Um guia escrito não substitui proteção presencial quando a segurança está comprometida.

Se surgirem pensamentos de morte ou suicídio

Dívidas, vergonha e desespero podem trazer pensamentos de morte ou de tirar a própria vida. Se isso acontecer, não enfrente sozinho: procure imediatamente um serviço de emergência ou de apoio emocional disponível na sua região e conte a alguém de confiança agora. Esse é um sinal de que você precisa de mais apoio — não de que não existe saída.

Sobre este material

Este guia foi desenvolvido como material educativo do Programa Tem Vida Depois da Aposta. Integra princípios de automanejo comportamental, prevenção de recaídas, ACT, apoio social e redução de danos. Não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

REFERÊNCIAS

Bases técnicas consultadas

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.; Martin, R.; Kleschinsky, J.; Neporent, L. *Change Your Gambling, Change Your Life*. Jossey-Bass, 2012.

Programa 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](https://www.instagram.com/tem.vida.depois.da.aposta)