

Mapa financeiro inicial

Um guia para reunir informações, proteger o essencial e definir as primeiras prioridades sem tentar resolver tudo de uma vez

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

Quando perdas, dívidas e cobranças ficam espalhadas entre plataformas, cartões, PIX e contas atrasadas, a situação pode parecer impossível de enxergar. Este guia organiza uma primeira fotografia para reduzir novas perdas e decidir o próximo passo.

Ideia central: primeiro, impedir novas perdas. Depois, proteger o essencial. Só então, organizar negociações e pagamentos possíveis.

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

GUIA 05

PARA QUEM É E COMO USAR

Um primeiro mapa para olhar os números sem se perder neles

Este material é dirigido principalmente à pessoa que aposta e precisa compreender sua situação financeira atual. Pode ser preenchido individualmente, com alguém de confiança ou com orientação profissional. A pessoa de apoio ajuda a conferir informações e organizar decisões, mas não se torna investigadora, financiadora ou responsável por impedir todas as apostas.

Forma de uso	Quando pode ajudar	Cuidado importante
Individualmente	Para reunir dados, reconhecer prioridades e se preparar antes de conversar.	Faça pausas se o levantamento aumentar vergonha, pânico ou impulso de apostar.
Com pessoa de confiança	Para conferir informações, proteger despesas essenciais e organizar próximos passos.	A participação precisa ser respeitosa, consentida e limitada ao que foi combinado.
Com orientação profissional	Quando há muitas dívidas, contratos, patrimônio compartilhado, cobranças complexas ou dúvida sobre direitos.	O guia organiza informações, mas não substitui análise jurídica, financeira, contábil ou clínica individualizada.

Este guia pode ajudar a

- Reunir depósitos, retiradas, saldos, renda, despesas essenciais e dívidas.
- Distinguir informação confirmada de estimativa ou dado ainda desconhecido.
- Separar urgência objetiva de pressão emocional.
- Definir medidas de proteção e um plano curto para os próximos dias.

Este guia não serve para

- Produzir confissão, investigar para humilhar ou descobrir tudo de uma vez.
- Prometer pagamento que não cabe na renda real.
- Transferir toda a vida financeira para outra pessoa.
- Substituir orientação especializada ou garantir que todas as dívidas serão resolvidas.

COMPREENDER ANTES DE CALCULAR

O que é um mapa financeiro inicial

Este mapa é uma fotografia de um período escolhido. Ele não é uma auditoria completa e não precisa começar perfeito. O objetivo é reduzir a confusão o suficiente para proteger o essencial e escolher ações possíveis.

Você pode começar com os últimos 30 ou 90 dias, ou com o período que consegue verificar. Informações ausentes serão registradas como tarefas de conferência. Incompletude não é fracasso: é parte do primeiro mapa.

A conta não será corrigida por uma nova aposta. Preencha o mapa com os recursos que existem hoje, não com um ganho esperado.

Palavras usadas neste guia

Termo	Significado neste guia
Data de corte	Dia escolhido para tirar a fotografia da situação. Os valores serão considerados até essa data.
Fluxo líquido enviado às apostas	Depósitos confirmados menos retiradas efetivamente recebidas. Mede dinheiro que saiu e não voltou à conta, mas não é sempre igual à perda do período.
Perda estimada no período	Saldo inicial na plataforma + depósitos confirmados - retiradas recebidas - saldo final disponível. É uma estimativa e pode exigir conferência.
Despesa essencial	O que protege moradia, alimentação, saúde, trabalho, educação e dependentes.
Margem provisória	Estimativa do que resta no mês depois de proteger despesas essenciais e obrigações indispensáveis.
Urgência objetiva	Consequência concreta e próxima, e não apenas a pressão emocional de quem cobra.

Um cuidado com a palavra “perda”

Depósitos menos retiradas recebidas mostram o fluxo líquido enviado às plataformas. Para estimar a perda de um período, também é preciso considerar o saldo que já existia no início e o saldo ainda disponível na data de corte. Bônus, apostas em aberto, estornos e retiradas pendentes devem ser anotados separadamente.

PREPARAÇÃO EMOCIONAL

Olhar os números sem se punir

Extratos e dívidas podem despertar vergonha, medo, raiva, culpa ou vontade de evitar. Também podem aumentar a urgência de apostar para tentar reparar a situação. Por isso, o preenchimento precisa começar com um plano de proteção.

- Escolha um momento em que você não esteja apostando nem sob impulso intenso.
- Defina um tempo curto para começar, por exemplo 20 ou 30 minutos.
- Reúna documentos e use a memória apenas como ponto de partida.
- Marque valores não confirmados como “estimados”.
- Não faça nova aposta para recuperar perdas ou “melhorar” os números antes de contar.
- Não contrate empréstimos, venda bens nem assine acordos importantes durante uma urgência.
- Interrompa o preenchimento se perceber aumento importante do impulso, do desespero ou do conflito.

Se o levantamento aumentar minha urgência

Pergunta	Minha resposta
Primeiro sinal de que preciso parar	
Ação imediata	
Como afastarei acesso a apostas e crédito	
Pessoa ou serviço que procurarei	

Em risco imediato à sua segurança ou à de outra pessoa, interrompa o preenchimento e procure ajuda de emergência e uma pessoa de confiança. Nenhuma dívida precisa ser enfrentada sozinho.

ETAPA 1

Criar uma data de corte e reunir fontes

Os valores mudam todos os dias. Escolha uma data para produzir a fotografia inicial e um período que você consiga verificar. Começar por 30 ou 90 dias costuma ser mais viável do que reconstruir toda a história de uma vez.

Informação	Registro
Data de referência	___ / ___ / ____
Período consultado	de ___ / ___ / ____ a ___ / ___ / ____
Contas e instituições verificadas	
Pessoa que ajudou na conferência	

Fontes que vou consultar

- Extratos bancários e faturas de cartão.
- Histórico de depósitos, retiradas e saldo nas plataformas.
- Comprovantes de PIX, transferências, boletos e pagamentos.
- Contratos de empréstimos, financiamentos e renegociações.
- Mensagens de cobrança e contas domésticas.
- Outras fontes: _____

Estimativa não é certeza. Quando um valor não puder ser confirmado, escreva “estimado” e registre onde poderá verificá-lo depois.

ETAPA 2

Reconstruir o fluxo das apostas

A memória costuma destacar ganhos isolados e apagar depósitos sucessivos. Para reduzir esse viés, registre o que saiu de fato das suas contas, o que voltou, o saldo existente no início e o saldo ainda disponível na data de corte.

Plataforma ou modalidade	Saldo inicial	Depósitos confirmados	Retiradas recebidas	Saldo final disponível	Perda estimada
1. _____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____
2. _____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____
3. _____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____
4. _____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____	R\$ ____

Como calcular

Fluxo líquido enviado às apostas = depósitos confirmados - retiradas efetivamente recebidas.

Perda estimada no período = saldo inicial + depósitos confirmados - retiradas recebidas - saldo final disponível.

Valores que precisam ser anotados separadamente

- Retiradas solicitadas, mas ainda não recebidas.
- Apostas em aberto ou saldo bloqueado.
- Bônus e créditos promocionais que não podem ser sacados livremente.
- Estornos, chargebacks ou transferências entre plataformas.
- Dinheiro obtido com empréstimo, crédito ou outra pessoa para apostar.

Observações necessárias:

ETAPA 3

Registrar o que ainda não sei

Um mapa inicial quase sempre começa com lacunas. Em vez de adivinhar ou abandonar o preenchimento, transforme cada informação desconhecida em uma tarefa concreta de verificação.

Informação que falta	Onde procurar	Quem pode ajudar	Prazo

Quando outra pessoa participa

O objetivo é conferir informações necessárias à proteção e às decisões compartilhadas. Não use extratos, dívidas ou contradições para humilhar, ameaçar ou exigir uma narrativa completa no mesmo momento.

Dívidas informais também contam

Empréstimos de familiares, amigos ou colegas precisam ser registrados mesmo sem contrato. Anote o que é conhecido e evite prometer datas ou valores apenas para reduzir a tensão.

Informação mais importante que ainda preciso descobrir:

ETAPA 4

Mapear o dinheiro que entra

Inclua entradas regulares e eventuais, mas separe renda confirmada de valores apenas esperados. Limite de cartão, cheque especial e crédito pré-aprovado não são renda: são dívidas disponíveis.

Fonte de renda	Valor líquido	Frequência ou data	Confirmada?
Salário ou pró-labore	R\$ _____	_____	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Benefício, pensão ou bolsa	R\$ _____	_____	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Renda autônoma confirmada	R\$ _____	_____	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Ajuda regular autorizada	R\$ _____	_____	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Outra entrada	R\$ _____	_____	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

Recursos que existem, mas não devem ser usados impulsivamente

- Reserva de emergência.
- Poupança ou renda de outra pessoa.
- Bem essencial para trabalho ou moradia.
- Valor destinado a saúde, alimentação, educação ou dependentes.
- FGTS, benefício futuro ou crédito ainda não disponível.

Renda líquida mensal confirmada: R\$ _____

Entradas incertas que não usarei para assumir compromisso:

ETAPA 5

Proteger despesas essenciais

Antes de negociar dívidas, identifique o que mantém vida, moradia, saúde, trabalho e cuidado de dependentes. Esses itens formam o piso de proteção e não devem ser tratados como dinheiro disponível para recuperar perdas.

Despesa essencial	Valor mensal	Vencimento	Como será protegida
Moradia	R\$ ____	___/___	
Alimentação	R\$ ____	___/___	
Água, energia e comunicação	R\$ ____	___/___	
Saúde e medicamentos	R\$ ____	___/___	
Transporte e trabalho	R\$ ____	___/___	
Educação e dependentes	R\$ ____	___/___	
Outra necessidade essencial	R\$ ____	___/___	

Ações imediatas

- Separar o valor das despesas essenciais assim que a renda entrar.
- Programar pagamentos quando isso for seguro.
- Reduzir o acesso de plataformas e crédito a esses recursos.
- Avisar uma pessoa de confiança sobre vencimentos próximos, se houver acordo.
- Usar conta separada para despesas essenciais, quando possível e seguro.

Permitir consequências administráveis não significa expor crianças, dependentes, moradia ou saúde ao dano. Essas necessidades têm prioridade.

ETAPA 6

Listar dívidas e distinguir urgência de pressão

Primeiro reúna credor, saldo aproximado, vencimento e consequência concreta do atraso. Não decida apenas por quem pressiona mais. Prioridade considera risco à moradia, saúde, trabalho, dependentes e responsabilidades legais.

Credor ou obrigação	Saldo estimado	Parcela ou mínimo	Vencimento	Consequência concreta do atraso
	R\$ ____	R\$ ____	___/___	
	R\$ ____	R\$ ____	___/___	
	R\$ ____	R\$ ____	___/___	
	R\$ ____	R\$ ____	___/___	
	R\$ ____	R\$ ____	___/___	
Prioridade	Como reconhecer		Exemplos	
1 - Proteção imediata	Risco próximo à vida cotidiana ou à segurança.		Moradia, alimentação, medicamento, energia, transporte essencial.	
2 - Prazo próximo	Vencimento ou consequência importante nos próximos dias.		Obrigação legal, conta essencial atrasada, parcela de bem indispensável.	
3 - Negociação necessária	A dívida precisa ser organizada, mas não ameaça imediatamente o essencial.		Cartão, empréstimo, cobrança formal sem risco imediato.	
4 - Informação incompleta	Faltam saldo, origem, contrato ou responsabilidade.		Cobrança desconhecida, dívida informal, valor contestado.	

Minhas três prioridades imediatas:

ETAPA 7

Calcular a margem provisória do mês

Este cálculo oferece uma estimativa inicial. Ele não é um orçamento completo e não deve sustentar contratos longos sem considerar despesas anuais, variáveis, dependentes e imprevistos.

Cálculo	Valor
Renda líquida mensal confirmada	R\$ _____
Menos despesas essenciais	R\$ _____
Menos obrigações fixas indispensáveis	R\$ _____
Margem provisória deste mês	R\$ _____

Se o resultado for zero ou negativo, a primeira meta não é pagar tudo. É impedir novas perdas, proteger necessidades básicas e buscar orientação para renegociação e renda.

Despesas que podem ser revistas sem comprometer necessidades básicas

Despesa	Valor atual	Mudança possível	Economia estimada
	R\$ ____		R\$ ____
	R\$ ____		R\$ ____
	R\$ ____		R\$ ____
	R\$ ____		R\$ ____

Decisão que não tomarei apenas com base nesta margem:

ETAPA 8

Criar barreiras financeiras e delimitar o apoio

Barreiras reduzem a chance de que o impulso tenha acesso imediato ao dinheiro. Devem ser proporcionais, temporárias e revisáveis. Medidas sobre recursos de outra pessoa exigem consentimento, responsabilidade legal ou orientação especializada.

- Reduzir limites de cartão, PIX, transferências ou crédito sob minha responsabilidade.
- Remover meus cartões e contas das plataformas de aposta.
- Cancelar notificações, bônus e mensagens promocionais.
- Usar bloqueios ou autoexclusão disponíveis.
- Separar despesas essenciais em conta ou forma de pagamento protegida.
- Definir dupla conferência para decisões acima de R\$ _____, quando houver acordo.
- Não solicitar crédito sem conversar antes com _____.
- Revisar extratos em frequência combinada, sem interrogatório ou vigilância permanente.

O papel da pessoa de apoio

Pode ajudar a	Não deve ser responsabilizada por
Conferir dados, lembrar vencimentos e acompanhar contatos.	Pagar dívidas ou fornecer crédito.
Ajudar a acionar barreiras previamente combinadas.	Controlar todas as movimentações e decisões.
Revisar o plano em data definida.	Garantir que nunca haverá novo episódio.

Medida temporária combinada:

Data de início: _____ Data de revisão: _____

ETAPA 9

Preparar conversas e negociações

Tenha os números à mão antes de falar com credores ou pessoas próximas. Não negocie sob impulso, vergonha intensa, ameaça ou promessa de ganho futuro. Peça propostas por escrito e reserve tempo para comparar com a margem real.

Roteiro breve para contato com credor

- Confirmar saldo, origem da dívida, titularidade e condições atuais.
- Perguntar valor total, entrada, número de parcelas, juros, encargos e consequências do atraso.
- Pedir proposta por escrito antes de aceitar.
- Comparar a parcela com a margem provisória e as despesas essenciais.
- Usar canais oficiais e confirmar a identidade de quem faz contato.
- Revisar a proposta com pessoa de confiança ou profissional, quando necessário.

Sinais de golpe ou pressão indevida

- Pedido de PIX imediato para “liberar” acordo ou benefício.
- Solicitação de senha, código de autenticação, biometria ou instalação de aplicativo.
- Ameaça incompatível com a situação ou recusa em fornecer documento por escrito.
- Intermediário desconhecido cobrando valor antecipado para negociar.

Credor ou pessoa com quem preciso conversar:

Informações que preciso confirmar antes de aceitar qualquer proposta:

ETAPA 10

Organizar os próximos sete dias

Escolha poucas ações concretas. Um plano curto e executável é mais útil do que uma lista extensa feita sob culpa ou pressão.

Prazo	Área	Ação concreta	Com quem ou recurso	Feito
Hoje	Interromper novas perdas			<input type="checkbox"/>
Em 24 horas	Proteger o essencial			<input type="checkbox"/>
Em 48 horas	Conferir informação prioritária			<input type="checkbox"/>
Em 3 dias	Pedir apoio ou orientação			<input type="checkbox"/>
Em 7 dias	Revisar mapa e barreiras			<input type="checkbox"/>

Ações recomendadas para selecionar

- Conferir um extrato ou contrato que ainda falta.
- Proteger o pagamento de uma despesa essencial.
- Cancelar ou reduzir um limite de crédito.
- Compartilhar o mapa com uma pessoa segura.
- Buscar orientação financeira, jurídica, social ou psicológica.
- Fazer contato com credor sem fechar acordo no mesmo momento.
- Revisar o Plano pessoal de proteção - Guia 01.

A ação mais importante desta semana será:

PARA CONSULTA RÁPIDA

Meu mapa financeiro inicial

Use esta página como síntese. Atualize-a quando houver informação nova e preserve a data de cada versão. A margem é provisória e não deve, sozinha, sustentar contratos longos.

Informação	Registro
Data da fotografia	___ / ___ / ____
Fluxo líquido enviado às apostas	R\$ _____
Perda estimada no período	R\$ _____
Renda líquida confirmada	R\$ _____
Total de despesas essenciais	R\$ _____
Margem provisória	R\$ _____
Prioridade imediata	
Barreira financeira ativa	
Pessoa ou serviço que procurarei	
Próxima revisão	___ / ___ / ____

Eu não preciso resolver toda a situação hoje. Preciso impedir novas perdas, proteger o essencial e dar o próximo passo verificável.

QUANDO A SITUAÇÃO ULTRAPASSA ESTE MAPA

Quando procurar ajuda especializada

- Não consigo identificar o tamanho das dívidas ou das perdas.
- Continuo apostando para tentar pagar contas ou recuperar valores.
- Estou usando dinheiro de necessidades básicas ou de outras pessoas.
- Há dívida, contrato, patrimônio compartilhado ou responsabilidade legal que não compreendo.
- Uma cobrança ameaça moradia, trabalho, patrimônio essencial ou dependentes.
- As conversas sobre dinheiro produzem ameaça, violência ou controle coercitivo.
- A vergonha, a ansiedade ou o conflito impedem qualquer ação segura.
- Preciso de orientação para negociação, direitos, orçamento ou tratamento.

Procure profissionais de saúde, assistência social, orientação jurídica ou financeira e serviços públicos adequados à situação. Em risco imediato, priorize sua segurança e a de outras pessoas.

Como continuar na coleção

Quando surgir esta necessidade	Guia relacionado
Criar barreiras amplas e organizar apoio.	Guia 01
O levantamento aumentar o impulso de apostar.	Guia 02
Contar a situação a alguém.	Guia 03
Compreender um episódio e seus gatilhos.	Guia 04
Um familiar precisar proteger recursos próprios ou compartilhados.	Guia 07
A família precisar preparar resposta para uma crise.	Guia 10

REFERÊNCIAS E NOTA TÉCNICA

Como este guia foi construído

Este material é educativo e original. Sua estrutura combina princípios de estabilização do comportamento de apostar, automonitoramento, proteção do essencial, orçamento, resolução de problemas, apoio social e prevenção de recaídas. Os conteúdos foram adaptados para uso público e preenchível.

Referências principais

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: Strategies for Managing Your Gambling and Improving Your Finances, Relationships, and Health. Jossey-Bass, 2012.

Nota de uso

As orientações financeiras e jurídicas são gerais. Dívidas, contratos, titularidade, patrimônio, contas conjuntas e responsabilidades legais dependem da situação concreta. Procure orientação qualificada antes de decisões importantes.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento profissional individualizado.

Programa Tem Vida Depois da Aposta

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