

GUIAS PRÁTICOS PARA COMEÇAR

Como apoiar sem assumir o controle

Um guia para familiares, companheiros, amigos e pessoas de confiança

Para familiares e pessoas próximas · Para preencher sozinho ou em conjunto · Pode ser levado ao acompanhamento profissional

Apoiar pode significar escutar, combinar limites, proteger o essencial e incentivar ajuda. Não significa vigiar cada passo, pagar todas as consequências ou se tornar responsável pela mudança da outra pessoa.

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

GUIA 06

ANTES DE COMEÇAR

Este guia também é para quem está cansado

Conviver com alguém que enfrenta problemas com apostas pode produzir medo, raiva, confusão, culpa e exaustão. Muitas pessoas tentam ajudar assumindo dívidas, controlando o celular, investigando cada gasto ou cobrando promessas. Algumas dessas ações parecem protetoras no início, mas podem aumentar conflito, segredo e dependência.

O objetivo deste guia é ajudar você a distinguir apoio, proteção e controle — e a construir um modo de participar que preserve a dignidade e a responsabilidade de todos.

PARA QUEM É E COMO USAR

Um guia geral para quem convive com o problema

Este material é dirigido a familiares, companheiros, amigos e outras pessoas próximas. Ele pode ser usado mesmo quando a pessoa que aposta ainda não reconhece o problema ou não aceita ajuda. Seu foco é ajudar você a rever a própria forma de participar, proteger o que é essencial e oferecer apoio sem assumir a recuperação da outra pessoa.

Este é o guia geral sobre como participar e apoiar. A operação detalhada do dinheiro, dos documentos e do patrimônio está no Guia 07 — Proteção financeira para familiares.

Há três formas principais de usar este guia:

- Sozinho: para observar seus padrões de ajuda, organizar limites e proteger seus recursos.
- Em conjunto: quando houver diálogo respeitoso e alguma disposição para combinar responsabilidades.
- Com apoio profissional: quando houver dívidas importantes, patrimônio compartilhado, conflito intenso, coerção, violência ou dificuldade para sustentar limites.

Nem toda atividade precisa ser feita com a pessoa que aposta. Em algumas relações, começar individualmente é mais seguro e mais produtivo.

O QUE ESTE GUIA PODE — E NÃO PODE — FAZER

Ajudar não é garantir o resultado

Este guia pode ajudar você a tornar sua participação mais clara, proporcional e sustentável. Ele não consegue obrigar alguém a parar de apostar, descobrir toda a verdade, eliminar o risco nem assegurar que os acordos serão cumpridos. A recuperação continua sendo responsabilidade da pessoa que aposta, ainda que outras pessoas possam contribuir.

Este guia não serve para:

- investigar secretamente toda a vida da outra pessoa;

- controlar indefinidamente dinheiro, celular, localização ou relações;
- pagar repetidamente perdas e dívidas para evitar conflitos;
- substituir acompanhamento psicológico, jurídico, financeiro ou social;
- transformar você em terapeuta, fiscal ou único responsável pela segurança da família.
 - Use o material no seu ritmo. Você não precisa preencher tudo de uma vez.
 - Adapte os exemplos à sua relação e ao nível de segurança existente.
 - Não assuma compromissos financeiros que ameacem suas necessidades básicas.
 - Não faça acordos sob ameaça, pressão ou medo.
 - Quando houver violência, coerção, risco patrimonial grave ou conflito intenso, procure orientação profissional e uma rede segura.
 - Este guia não substitui acompanhamento psicológico, jurídico, financeiro ou social individualizado.

Minha relação com a pessoa que aposta:

O que mais me preocupa hoje:

ETAPA 1

Distinguir apoio de controle

Apoio amplia condições para que a pessoa participe da mudança. Controle tenta garantir o resultado por meio de vigilância, imposição ou substituição da responsabilidade. Proteção estabelece limites claros para reduzir danos.

Apoio e proteção	Controle ou resgate
Escutar e perguntar que ajuda seria útil.	Decidir tudo sem participação da pessoa.
Combinar limites específicos e revisáveis.	Criar regras indefinidas ou ameaças impossíveis de cumprir.
Proteger contas, bens e despesas essenciais.	Fiscalizar todos os movimentos como se fosse investigador.
Acompanhar uma busca por ajuda, quando solicitado.	Tornar-se terapeuta, gerente financeiro e vigilante ao mesmo tempo.
Deixar que a pessoa enfrente consequências administráveis.	Pagar repetidamente dívidas ou encobrir o problema.
Reconhecer esforços concretos, sem exigir perfeição.	Usar culpa, humilhação ou medo para produzir mudança.

Uma ação pode começar como proteção e transformar-se em controle quando se torna permanente, unilateral ou invasiva. Por isso, acordos precisam ter objetivo, duração e critérios de revisão.

A mesma ação pode ter funções diferentes

Acompanhar uma conta, guardar um cartão ou participar de uma decisão financeira pode ser uma proteção acordada e temporária — ou pode se tornar vigilância invasiva. Para avaliar, observe o contexto, o risco, o consentimento, a duração e a possibilidade de revisão.

Perguntas para avaliar uma medida

- Existe um risco concreto que essa medida pretende reduzir?
- A medida é proporcional ao risco?
- Houve acordo, sempre que isso era possível e seguro?
- Há prazo, objetivo e data de revisão?
- A autonomia possível está sendo preservada?

A medida protege recursos próprios ou invade recursos e direitos da outra pessoa?

Ações minhas que hoje parecem apoio:

Ações minhas que podem estar virando controle ou resgate:

MAPA DA MINHA AJUDA

Intenção boa não garante efeito útil

Escolha uma ação que você costuma fazer para ajudar. Observe não apenas sua intenção, mas também o efeito imediato, o efeito depois de algum tempo e o custo dessa ação para você.

O que eu faço	Minha intenção	Efeito imediato	Efeito depois	Custo para mim	Alternativa sustentável

Uma mudança que quero testar nesta semana:

ETAPA 2

Conversar sem humilhar

Uma conversa útil não precisa ser branda nem esconder a gravidade. Ela precisa ser clara, respeitosa e orientada para fatos, limites e próximos passos.

Fale sobre o que aconteceu, não sobre quem a pessoa é

Quando estamos assustados ou com raiva, é comum transformar comportamentos em adjetivos: “irresponsável”, “egoísta”, “mentiroso”, “fraco”. Isso tende a levar a conversa para uma disputa sobre caráter. Descrever fatos e impactos não diminui a gravidade; apenas mantém o problema concreto no centro.

Em vez de “Você é irresponsável”, experimente: “O pagamento do aluguel foi usado em apostas e agora precisamos reorganizar essa despesa juntos.”

Em vez de “Você não se importa com a família”, experimente: “Essa decisão afetou as despesas e aumentou a insegurança de todos.”

Um roteiro breve

1. Descreva o fato sem rótulos.
2. Diga como isso afetou você ou a família.
3. Faça um pedido claro ou comunique um limite.
4. Explique por que isso é importante.

5. Mantenha o foco se o assunto for desviado.

6. Negocie apenas o que pode ser negociado.

Quando houver defensividade

- “Não quero definir quem você é. Estou falando desta situação concreta.”
- “Posso ouvir esse outro assunto depois. Agora preciso concluir este ponto.”
- “Quero conversar, mas vou interromper se houver gritos, ameaças ou ofensas.”

Validar uma emoção não é concordar com tudo. Você pode dizer “imagino que seja difícil ouvir isso” e, ao mesmo tempo, manter o limite necessário. Para uma preparação mais detalhada, consulte o Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda.

Frases que podem ajudar

- “Quero falar sobre fatos concretos, não atacar você.”
- “Posso apoiar mudanças, mas não posso fazê-las por você.”
- “Eu preciso proteger estas contas e estes recursos.”
- “Não precisamos resolver tudo hoje; precisamos definir o próximo passo.”
- “Se a conversa ficar agressiva, vamos interromper e retomar em outro momento.”

Frases que pretendo evitar

- “Você nunca muda.”
- “Depois de tudo que fiz por você...”
- “Se você me amasse, pararia.”
- “Vou descobrir tudo, queira você ou não.”
- Ameaças que não estou preparado para cumprir.

Minha frase de abertura:

ETAPA 3

Definir limites que possam ser sustentados

Limite não é punição. É uma declaração sobre o que você fará para proteger sua segurança, seu dinheiro, sua casa, seu tempo e sua saúde. Um limite útil depende menos de controlar a outra pessoa e mais de tornar sua própria ação previsível.

Um limite também precisa ser sustentável

Uma ajuda pode parecer útil no curto prazo e, ainda assim, ser impossível de manter. Antes de assumir um compromisso, pergunte se ele ameaça seu dinheiro, sua saúde, seu trabalho, seu sono, outras relações ou sua segurança. A ajuda que depende de vigilância constante e de uma única pessoa tende a produzir esgotamento.

Checklist de sustentabilidade

- Consigo manter isso sem comprometer despesas essenciais?
- Consigo manter isso sem abandonar sono, trabalho ou saúde?
- A responsabilidade está dividida ou concentrada apenas em mim?
- Existe prazo e revisão?
- A pessoa que aposta participa de alguma forma?
- Sei o que farei se o acordo não for cumprido?

Um limite completo responde a quatro perguntas

O que precisa ser protegido?

Qual comportamento ou situação ultrapassa esse limite?

O que eu farei se isso acontecer?

Quando e como o limite será revisto?

Exemplos

- “Meu salário não será usado para apostas nem para pagar novas perdas.”
- “Não emprestarei meu cartão, senha, conta ou documento.”
- “Não mentirei para familiares, credores ou empregadores para encobrir episódios.”
- “Conversas sobre dinheiro acontecerão em horário combinado, não durante crises.”
- “Se houver agressividade, interrompereei a conversa e procurarei apoio.”

Meus limites essenciais

O que farei para sustentá-los

ETAPA 4

Proteger o dinheiro sem assumir toda a vida financeira

Esta etapa organiza apenas medidas financeiras iniciais. A proteção detalhada de contas, crédito, documentos, patrimônio e recursos compartilhados pertence ao Guia 07. Toda medida deve ser proporcional ao risco, consentida quando interferir em recursos de outro adulto, temporária e revisável.

Medidas possíveis

- Separar dinheiro de moradia, alimentação, saúde, transporte e dependentes.
- Retirar cartões ou contas compartilhadas de plataformas de apostas.
- Alterar limites de transferência e crédito nas contas sob sua responsabilidade.
- Não fornecer senhas, documentos, biometria ou acesso a seu nome.
- Registrar acordos financeiros por escrito.
- Buscar orientação antes de pagar, renegociar ou assumir dívidas de outra pessoa.
- Definir uma data para revisar qualquer administração temporária do dinheiro.

O que não farei

- Não pagarei perdas para “dar uma última chance” sem um plano claro.
- Não assumirei empréstimos ou financiamentos para encobrir o problema.
- Não colocarei minha moradia, aposentadoria ou despesas essenciais em risco.
- Não usarei retenção de dinheiro como humilhação ou ameaça.

Acordo financeiro temporário

Objetivo:

Medidas combinadas:

Data de revisão: _____ Participantes: _____

ETAPA 5

Reconhecer quando ajudar virou resgate

Resgatar é retirar repetidamente as consequências sem que haja participação real da pessoa na mudança. Isso pode manter o ciclo, ainda que tenha sido feito por amor, medo ou desespero.

Sinais de alerta para mim

- Estou pagando dívidas que voltam a aparecer.
- Estou mentindo ou escondendo informações para proteger a pessoa.
- Estou resolvendo problemas que ela poderia enfrentar com apoio.
- Estou abandonando trabalho, sono, saúde ou outras relações para vigiar.
- Estou fazendo ameaças e depois voltando atrás.
- Estou assumindo que qualquer novo episódio significa que preciso controlar ainda mais.
- Tenho medo de dizer não porque imagino que algo pior acontecerá.

Pergunta de checagem

Esta ajuda aumenta a capacidade da pessoa de agir com responsabilidade — ou apenas transfere para mim o peso e as consequências do problema?

Uma ajuda que preciso interromper ou reformular:

Uma forma mais sustentável de apoiar:

ETAPA 6

Lidar com a perda de confiança

Esta etapa oferece apenas uma orientação inicial. A reconstrução da confiança, os compromissos observáveis e os acordos de transparência são aprofundados no Guia 08. Confiança não volta por promessa, fiscalização ou pressão, mas pode crescer com atitudes consistentes ao longo do tempo.

O que pode ajudar

- Falar sobre comportamentos observáveis, não sobre caráter.
- Combinar quais informações financeiras serão compartilhadas e por quanto tempo.
- Reconhecer pequenas ações consistentes sem apagar danos anteriores.
- Não exigir confissão contínua como prova de arrependimento.
- Diferenciar prudência de vigilância invasiva.
- Permitir que a confiança seja gradual e parcial.

O que eu precisaria observar para recuperar alguma confiança:

O que ainda não estou preparado para retomar:

Como saberemos que um acordo pode ser flexibilizado:

ETAPA 7

Quando a pessoa não aceita ajuda

Esta etapa oferece apenas uma orientação inicial. Quando a pessoa não aceita ajuda, use o Guia 09 para aprofundar conversas, limites e proteção sem cooperação. Você pode convidar, informar e estabelecer limites, mas não pode obrigar alguém a reconhecer o problema ou participar de tratamento.

Posso

- Descrever o que observo e como isso me afeta.
- Dizer que tipo de ajuda estou disposto a oferecer.
- Recusar dinheiro, documentos, crédito ou encobrimento.
- Proteger contas, bens e dependentes sob minha responsabilidade.
- Buscar orientação para mim, mesmo sem a participação da pessoa.
- Rever convivência, finanças compartilhadas e acordos quando necessário.

Não posso garantir

- Que a pessoa pare de apostar porque eu expliquei bem.
- Que uma promessa seja cumprida apenas porque foi sincera naquele momento.
- Que vigilância constante elimine o risco.
- Que pagar uma dívida encerre o ciclo.
- Que eu consiga resolver tudo sozinho.

Meu limite enquanto a pessoa não aceita ajuda:

Quem pode me orientar ou apoiar:

ETAPA 8

Culpa, medo e a fantasia de responsabilidade total

Algumas ideias que podem aparecer

Muitas pessoas mantêm formas de ajuda que as prejudicam porque acreditam que dizer “não” é abandonar, que deveriam ter percebido antes ou que algo terrível acontecerá se deixarem de controlar. Esses pensamentos são compreensíveis, mas podem fazer você assumir uma responsabilidade que nenhum familiar consegue sustentar sozinho.

Uma distinção importante

Marque as ideias que você reconhece em si:

- “Sou responsável por impedir qualquer novo episódio.”
- “Se eu encontrar as palavras certas, a pessoa vai mudar.”
- “Eu deveria ter percebido antes.”
- “Se eu não pagar, a situação ficará ainda pior.”
- “Se eu colocar limite, estarei abandonando.”

Você pode influenciar, apoiar, proteger recursos próprios e oferecer caminhos. Você não controla as escolhas da outra pessoa. Responsabilidade é reconhecer o que está sob seu alcance; culpa total é imaginar que o resultado depende de você.

O que realmente está sob meu controle:

O que tenho assumido como se dependesse apenas de mim:

ETAPA 9

Cuidar de si não é abandonar

O problema com apostas pode ocupar todo o espaço da casa e da relação. Preservar sono, saúde, trabalho, vínculos e momentos de descanso reduz o esgotamento e melhora sua capacidade de decidir.

Minha proteção pessoal nesta semana

- Manterei um horário mínimo de sono.
- Falarei com alguém que não esteja diretamente envolvido no conflito.

- Reservarei tempo para uma atividade que não esteja ligada ao problema.
- Não discutirei finanças durante a madrugada ou no auge de uma crise.
- Guardarei documentos, senhas e recursos essenciais em local seguro.
- Buscarei orientação profissional para uma decisão importante.
- Permitirei que outra pessoa compartilhe parte do apoio.

O que tenho deixado de fazer por causa do problema:

Uma ação de cuidado que retomarei:

ANTES DO ACORDO

Nem toda situação pode ser resolvida com conversa

Avalie o nível de risco antes de propor um acordo. Quando há intimidação, violência, uso indevido de documentos, ameaça ao patrimônio ou pessoas dependentes sem proteção, a prioridade é segurança e orientação especializada — não convencer a outra pessoa.

Situação de apoio comum

Há diálogo possível. Podem ser usados pedidos claros, limites e encaminhamento para ajuda.

Risco financeiro importante

Há dívidas, crédito, patrimônio ou despesas essenciais em risco. Proteja recursos próprios e procure orientação financeira ou jurídica.

Coerção, ameaça ou violência

Não faça acordos sob pressão. Priorize distância segura, rede de apoio e serviços apropriados.

Pessoas dependentes afetadas

Quando crianças, adolescentes, idosos ou outras pessoas dependentes ficam sem necessidades básicas, a proteção delas precisa vir antes da manutenção do acordo familiar.

ETAPA 10

Construir um acordo de apoio

O acordo não precisa prever tudo. Ele deve tornar claras as responsabilidades, os limites e os próximos passos. Prefira poucos itens que possam ser cumpridos e revisados. Um acordo só é útil quando há participação voluntária suficiente; não deve ser exigido no auge de uma crise, sob ameaça ou como condição humilhante. Inclua prazo, data de revisão e consequências concretas que estejam sob controle de quem estabelece o limite.

O que a pessoa que aposta se compromete a fazer

O que eu me comprometo a fazer

O que eu não assumirei

Quais informações serão compartilhadas

Por quanto tempo este acordo vale

Data de revisão: _____

Assinaturas ou confirmação dos participantes:

PÁGINA-RESUMO

Meu mapa de apoio e limites

Use esta página como referência rápida. Tire uma foto ou mantenha uma cópia em local acessível.

O que preciso proteger primeiro

Meus três limites essenciais

1. _____
2. _____
3. _____

A ajuda que estou disposto a oferecer

O que não farei mais

Quando interromperei uma conversa

Pessoas e serviços que posso procurar

Data para revisar este plano: _____

CONTINUIDADE

Qual guia usar depois

Você pode participar da mudança sem se tornar responsável por controlar cada decisão. Limites claros, proteção do essencial, comunicação respeitosa e apoio profissional podem ser mais úteis do que vigilância, ameaças ou resgates sucessivos.

- Se precisa proteger dinheiro, crédito, documentos ou patrimônio, use o Guia 07 — Proteção financeira para familiares.
- Se existe cooperação e a confiança foi abalada, use o Guia 08 — Reconstruindo a confiança depois das apostas.
- Se a pessoa não aceita ajuda, use o Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda.
- Se há crise, ameaça, conflito intenso ou risco rápido, use o Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise.

Cinco ideias centrais

1. Proteja o essencial antes de tentar resolver tudo.
2. Faça acordos específicos, temporários e revisáveis.
3. Não ofereça dinheiro, crédito ou encobrimento como resposta automática.
4. Preserve sua saúde, seus vínculos e sua capacidade de escolha.
5. Apoio profissional também pode começar por você.

Quando procurar orientação adicional

- Quando há dívidas, contratos, uso de documentos ou patrimônio compartilhado.
- Quando os conflitos estão frequentes ou intensos.
- Quando você se sente pressionado, ameaçado ou incapaz de sustentar limites.
- Quando crianças, adolescentes, idosos ou outras pessoas dependentes são afetados.
- Quando a rotina, o sono, o trabalho ou a saúde de alguém estão significativamente comprometidos.

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

Programa Tem Vida Depois da Aposta

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

Revisão técnica e editorial: julho de 2026.

REFERÊNCIAS DE BASE

Fundamentação técnica

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.

O conteúdo deste guia foi redigido de forma original e adaptado ao contexto educativo do Programa Tem Vida Depois da Aposta.