

GUIAS PRÁTICOS PARA COMEÇAR

Quando a pessoa não aceita ajuda

Um guia para familiares e pessoas próximas protegerem a si mesmas, manterem limites e abrirem possibilidades de mudança sem coerção ou controle

Para familiares e pessoas próximas · Pode ser feito sem cooperação da pessoa que aposta · Pode ser levado ao acompanhamento profissional

Você pode perceber o problema antes da pessoa que aposta — ou antes que ela esteja pronta para falar sobre ele. Nessa situação, insistir, vigiar ou discutir sem fim costuma aumentar desgaste. Este guia ajuda a distinguir o que está ao seu alcance, o que precisa de proteção e como manter uma porta aberta para a ajuda.

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

GUIA 09

PARA QUEM É E COMO USAR

Você não precisa esperar a outra pessoa mudar para começar a se proteger

Quando alguém nega, minimiza ou evita conversar sobre as apostas, familiares podem se sentir presos entre duas posições: fingir que nada está acontecendo ou tentar controlar cada passo. Há um caminho intermediário: reconhecer o que você observa, comunicar impactos, estabelecer limites e buscar apoio para si.

Este guia não ensina a forçar tratamento. Mudança duradoura não pode ser produzida por vigilância permanente, ameaça ou humilhação. O objetivo é reduzir danos, preservar sua segurança e aumentar a chance de conversas mais úteis quando houver abertura.

Formas de uso

- Para preencher sozinho: organize fatos, proteção, limites e apoio para você.
- Pode ser feito com apoio: converse com uma pessoa segura ou profissional para sustentar decisões difíceis.
- Pode ser feito sem cooperação: proteja recursos próprios, documentos, dependentes e limites pessoais sem invadir direitos alheios.
- Procure orientação especializada: diante de patrimônio compartilhado, fraude, violência, coerção, dependentes ou sofrimento intenso.

Conceitos centrais

Limite é uma descrição clara do que você fará para se proteger. Proteção reduz danos de forma proporcional. Controle tenta garantir o comportamento da outra pessoa por vigilância ou imposição. Resgate é assumir repetidamente consequências que pertencem à outra pessoa.

- Use este material para organizar suas próprias ações, não para diagnosticar ou interrogar alguém.
- Não assuma dívidas, mentiras ou responsabilidades para impedir todas as consequências.
- Evite discussões durante intoxicação, crise intensa, agressividade ou impulso de apostar.
- Limites devem dizer o que você fará para se proteger — não apenas o que a outra pessoa “tem de fazer”.
- Você pode procurar orientação profissional mesmo que a pessoa que aposta não aceite ajuda.
- Em situações de ameaça, violência, fraude ou risco grave, priorize segurança e apoio especializado.

O que está acontecendo e mais me preocupa hoje?

O que preciso proteger primeiro?

ETAPA 1

Observar fatos sem transformar suspeitas em acusações

Comece pelo que pode ser descrito de forma concreta: atrasos, empréstimos, mudanças de rotina, falta de dinheiro para despesas essenciais, ocultação de informações ou uso prolongado de aplicativos. Isso ajuda a conversar sobre impactos reais, sem depender de rótulos ou debates sobre se a pessoa “é” ou não “é” alguém com problema.

Registre apenas o que você observou diretamente:

Fato observado	Impacto produzido	Data ou frequência
Ex.: conta essencial ficou sem pagamento	Risco de corte e insegurança em casa	Duas vezes neste mês

O que ainda é suposição e precisa ser tratado com cautela?

ETAPA 2

Reconhecer o estágio de abertura para mudança

Nem toda recusa significa a mesma coisa. A pessoa pode não reconhecer o problema, sentir vergonha, temer perder autonomia, acreditar que vai recuperar o dinheiro ou admitir parte do impacto sem aceitar ajuda formal. Ajustar a conversa ao nível de abertura reduz confronto improdutivo.

O que você percebe	Resposta mais útil
Nega qualquer problema	Fale de fatos e impactos específicos; evite tentar vencer uma discussão sobre rótulos.
Admite dificuldades, mas rejeita tratamento	Ofereça opções pequenas e concretas, como informação, avaliação ou uma conversa inicial.
Promete mudar sozinho repetidamente	Peça um plano observável, com barreiras e data de revisão.
Aceita conversar, mas fica defensivo	Use perguntas abertas e mantenha o foco em segurança e próximos passos.

Hoje, a pessoa parece estar mais próxima de:

- Negar o problema.
- Reconhecer alguns efeitos.
- Considerar alguma mudança.
- Aceitar uma ação concreta, mas não acompanhamento.
- Buscar ajuda.

Uma proposta pequena e realista para este momento:

ETAPA 3

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

Quando estamos com medo, cansados ou com raiva, é comum transformar um comportamento em uma definição da pessoa inteira. Em vez de dizer o que aconteceu, dizemos que ela é irresponsável, egoísta, fraca ou mentirosa. Essas palavras podem mostrar a intensidade da nossa dor, mas costumam fazer a outra pessoa se defender, contra-atacar ou encerrar a conversa.

Falar sem adjetivar não significa diminuir a gravidade do problema. Significa separar três coisas: o fato que aconteceu, o impacto que ele produziu e o limite que você precisa estabelecer. Assim, a conversa permanece ligada ao que pode ser observado e ao que precisa mudar.

Esta etapa tem duas partes: primeiro, preparar o que você vai dizer; depois, sustentar a conversa quando houver defensividade, desvio ou ataque.

Uma pergunta útil é: “O que uma câmera ou um extrato bancário mostraria?” Essa pergunta ajuda a substituir interpretações por descrições concretas.

Transformando julgamentos em descrições

Em vez de dizer	Procure dizer
“Você é irresponsável.”	“O dinheiro reservado para a conta de luz foi usado em apostas e agora essa despesa está sem cobertura.”
“Você é um mentiroso.”	“Você me disse que não tinha apostado, mas encontrei estas movimentações. Isso abalou minha confiança.”
“Você não se importa com a família.”	“Quando o dinheiro das despesas da casa é usado, eu fico inseguro e sobrecarregado.”
“Você nunca muda.”	“Este comportamento voltou a acontecer depois do acordo que fizemos.”
“Você é egoísta.”	“Esta decisão afetou outras pessoas da casa sem que elas fossem consultadas.”
“Você não tem força de vontade.”	“Percebo que apenas prometer parar não tem sido suficiente. Precisamos de barreiras e ajuda concreta.”
“Admita que você é viciado.”	“Não quero discutir um rótulo. Quero conversar sobre o que está acontecendo e seus efeitos.”

Um roteiro prático para conversas difíceis

Use os quatro primeiros passos para preparar o que você quer dizer. Os três últimos ajudam a manter a conversa no rumo quando houver defensividade ou desvio de assunto.

1. Descreva o fato

Diga o que aconteceu de forma específica, sem adjetivos, diagnósticos ou generalizações como “sempre” e “nunca”.

2. Expresse o impacto

Explique como a situação afetou você, a família ou uma responsabilidade concreta.

3. Peça ou estabeleça um limite

Diga claramente o que você está pedindo ou o que fará para se proteger.

4. Explique por que isso importa

Mostre o benefício de proteger esse limite, sem ameaçar ou chantagear.

5. Mantenha o foco

Se o assunto for desviado, retome a questão principal com uma frase curta.

6. Fale com firmeza

Use voz estável e frases diretas. Firmeza não é agressividade.

7. Negocie o que for negociável

Ofereça alternativas possíveis sem abandonar o que é essencial para sua segurança.

Exemplo completo

“Nos últimos dez dias, houve três transferências da conta conjunta para plataformas de apostas. Isso me deixou inseguro porque esse dinheiro estava reservado para as despesas da casa. A partir de agora, vou manter minha renda em uma conta individual e não vou disponibilizar cartão ou senha. Isso protege as despesas essenciais e permite que conversemos sem o risco de novas perdas imediatas. Posso ajudar a organizar as contas ou procurar atendimento, mas não vou liberar dinheiro para novas apostas.”

Daqui em diante, o foco muda de preparar a fala para sustentar a conversa.

Quando a pessoa fica defensiva**“Você está me julgando.”**

“Não quero definir quem você é. Estou falando de uma situação concreta e do impacto que ela teve.”

“Você só fala dos meus erros.”

“Podemos conversar sobre outras questões depois. Neste momento, preciso concluir este ponto.”

A pessoa muda de assunto.

“Eu posso ouvir esse outro tema depois. Agora preciso terminar de falar sobre o dinheiro das contas.”

A pessoa contra-ataca.

“Não vou transformar esta conversa numa disputa sobre quem errou mais. Podemos retomar quando conseguirmos falar sem ofensas.”

A pessoa nega fatos claros.

“Não preciso que você concorde agora. Estou comunicando o que observei e o que farei para me proteger.”

Validar não é concordar

Reconhecer a emoção da outra pessoa pode reduzir a disputa sem retirar sua responsabilidade. Você pode dizer “Imagino que seja difícil ouvir isso” ou “Entendo que você esteja com vergonha” e, em seguida, manter o ponto principal: “Mesmo assim, precisamos tratar do dinheiro que foi usado”. Validar a emoção não significa aprovar o comportamento, aceitar uma explicação ou abandonar seu limite.

Respeito vale para os dois lados

Você também não precisa permanecer em uma conversa com gritos, ameaças ou ofensas. Um limite possível é: “Quero conversar, mas não vou continuar enquanto houver insultos ou intimidação. Podemos retomar quando estivermos em condições de falar com respeito.” Se houver risco de violência, encerre a conversa e priorize sua segurança.

Prepare sua conversa**O fato concreto que quero descrever:**

O impacto que preciso comunicar:

O pedido ou limite que quero apresentar:

Por que isso é importante:

A frase que usarei para manter o foco:

O que pode ser negociado:

O que não é negociável para minha segurança:

ETAPA 4

Preparar uma conversa que não dependa de convencer

Depois de preparar a fala na etapa anterior, escolha apenas um objetivo para a primeira conversa. O propósito pode ser comunicar um impacto, apresentar um limite ou deixar uma opção de ajuda disponível; não é resolver tudo nem convencer a pessoa naquele momento.

Estrutura possível:

“Eu percebi _____ . Isso tem afetado _____ . Eu me preocupo com _____ . A partir de agora, para me proteger, eu vou _____ . Quando você quiser conversar sobre ajuda, posso _____ .”

Evite:

- Listar todos os erros da vida da pessoa.
- Exigir confissão completa naquele momento.
- Discutir se ela “tem força de vontade”.
- Ameaçar algo que você não pretende cumprir.
- Usar crianças ou outros familiares como mensageiros.
- Fazer a conversa quando alguém está muito alterado.

Qual é o único objetivo desta conversa?

Qual limite preciso comunicar com clareza?

ETAPA 5

Definir limites que dependam de você

Um limite útil não é “você nunca mais vai apostar”. Isso é uma exigência sobre a ação da outra pessoa. Um limite é uma decisão sobre o que você fará diante de determinada situação. Ele precisa ser específico, proporcional e possível de cumprir.

Limite pouco aplicável	Limite sob seu controle
“Você tem de parar agora.”	“Não vou disponibilizar dinheiro, cartão ou senha para apostas.”
“Você nunca mais pode mentir.”	“Se informações financeiras forem ocultadas, vou separar contas e buscar orientação.”
“Você precisa aceitar tratamento.”	“Não vou discutir indefinidamente; posso oferecer opções de ajuda quando houver abertura.”
“Não quero mais problemas.”	“Se houver agressividade, encerrarei a conversa e procurarei um lugar seguro.”

Meu limite:

O que farei se ele não for respeitado:

De que apoio preciso para sustentá-lo:

ETAPA 6

Proteger dinheiro, documentos e responsabilidades essenciais

Quando a pessoa não aceita ajuda, você pode proteger recursos próprios, despesas essenciais e dependentes sem esperar cooperação. Medidas sobre contas, documentos ou recursos de outro adulto exigem consentimento, responsabilidade legal ou orientação especializada. A operação completa está no Guia 07 — Proteção financeira para familiares.

Verifique o que precisa de proteção:

- Contas bancárias pessoais e compartilhadas.
- Cartões, limites, senhas e autenticação em dois fatores.
- Documentos, contratos, procurações e dados pessoais.
- Dinheiro destinado a moradia, alimentação, saúde, transporte e educação.
- Acesso a crédito, empréstimos e compras parceladas.
- Bens comuns ou de terceiros.
- Responsabilidades financeiras com crianças ou outras pessoas dependentes.

Medida que precisa ser tomada primeiro:

Quando houver dúvida jurídica, risco patrimonial ou uso indevido de dados, procure orientação profissional adequada.

ETAPA 7

Evitar resgates que prolongam o problema

Pagar dívidas repetidamente, fornecer dinheiro sem informação, mentir para terceiros ou assumir compromissos da pessoa pode aliviar uma crise imediata, mas também pode manter o ciclo. Antes de ajudar financeiramente, avalie a finalidade, o risco e se existem medidas de proteção associadas.

Antes de dizer sim, pergunte:

- A necessidade é essencial e verificável?
- Posso pagar diretamente o serviço, sem entregar dinheiro?
- Essa ajuda compromete minha própria segurança?
- Já fiz isso antes sem que houvesse mudança no padrão?
- Existe pressão, manipulação, ameaça ou urgência criada artificialmente?
- A ajuda vem acompanhada de transparência e um plano concreto?
- Estou ajudando por escolha ou por medo e culpa?

Ajuda que posso oferecer:

Ajuda que não vou oferecer:

ETAPA 8

Manter uma porta aberta sem perseguir a pessoa

Você pode deixar claro que a ajuda está disponível sem repetir a mesma conversa todos os dias. Oferecer opções concretas costuma ser mais útil do que pressionar por uma resposta imediata.

Frases possíveis:

“Eu não vou discutir isso agora, mas posso conversar quando você estiver disposto(a) a olhar para o que está acontecendo.”

“Posso ajudar a encontrar um profissional ou serviço, mas não posso fazer o processo no seu lugar.”

“Você não precisa decidir tudo hoje. Podemos começar por uma conversa inicial.”

“Eu me importo com você e, ao mesmo tempo, preciso manter estes limites.”

“Quando quiser organizar os próximos passos, podemos usar um guia ou buscar orientação.”

Opções de ajuda que posso apresentar sem pressionar:

ETAPA 9

Cuidar de você enquanto a mudança não acontece

A recusa da outra pessoa pode ocupar toda a rotina familiar. Proteger-se inclui manter vínculos, sono, trabalho, saúde, lazer e apoio emocional. Autocuidado não significa indiferença; significa não permitir que o problema organize toda a sua vida.

Nesta semana, preciso recuperar:

- Uma rotina de sono e alimentação.
- Contato com alguém de confiança.
- Tempo sem falar sobre apostas.
- Uma atividade que me faça bem.
- Acompanhamento psicológico ou grupo de apoio.
- Organização financeira própria.
- Informação jurídica ou social.
- Um plano de segurança.

Uma ação concreta de cuidado para as próximas 48 horas:

Pessoa ou serviço que posso procurar:

ETAPA 10

Saber quando a prioridade deixa de ser conversar

Há situações em que insistir no diálogo não é suficiente. Se houver violência, ameaça, coerção, desaparecimento de dinheiro, fraude, uso indevido de documentos, risco para crianças ou outras pessoas dependentes, a prioridade é proteção e orientação especializada.

Sinais para buscar ajuda imediata ou especializada:

- Ameaças, intimidação, agressão física ou destruição de objetos.
- Uso de documentos, contas ou crédito sem autorização.
- Retirada de dinheiro essencial sem consentimento.
- Pressão para mentir, contrair dívida ou esconder informações.
- Risco de perda de moradia, alimentação, saúde ou segurança.
- Crianças ou pessoas dependentes expostas a negligência ou conflito grave.
- Sofrimento emocional intenso ou incapacidade de manter a própria segurança.

Meu plano de segurança inclui:

Em emergência, procure os serviços de urgência e proteção disponíveis em sua localidade.

PÁGINA-RESUMO

Meu plano enquanto a pessoa não aceita ajuda

Área	Minha decisão
Fatos que vou comunicar	
Limite principal	
Proteção financeira imediata	
Ajuda que posso oferecer	
Ajuda que não vou oferecer	
Pessoa ou serviço de apoio para mim	
Sinal de risco que exige outra ação	
Data de revisão do plano	___ / ___ / ____

Frase que quero lembrar:

“Eu não controlo a disposição da outra pessoa para mudar. Posso controlar como me protejo, que ajuda ofereço e quais limites sustento.”

REVISÃO

Revisar sem medir apenas se a pessoa aceitou ajuda

Seu plano pode estar funcionando mesmo que a outra pessoa ainda não tenha buscado tratamento. Mudanças importantes incluem maior proteção, menos discussões repetitivas, limites mais claros e recuperação da sua própria vida.

Nas últimas semanas:

- Consegui comunicar fatos e impactos com mais clareza.
- Reduzi tentativas de convencer durante discussões.
- Protegi recursos e responsabilidades essenciais.
- Mantive pelo menos um limite importante.
- Evitei assumir consequências que não são minhas.
- Procurei apoio para mim.
- Deixei opções de ajuda acessíveis sem perseguição.
- Reconheci situações em que preciso de orientação especializada.

O que está funcionando:

O que precisa ser ajustado:

CONTINUIDADE

Qual guia usar depois

Você pode amar alguém, desejar sua mudança e ainda assim recusar dinheiro, proteger contas, encerrar discussões destrutivas e procurar ajuda para si. Limites não são abandono. Eles tornam mais claro o que é apoio e o que passou a ser insustentável.

A abertura para ajuda pode crescer quando as consequências deixam de ser encobertas, quando as conversas são menos acusatórias e quando existem opções concretas. Mas essa abertura pertence à outra pessoa. Sua responsabilidade é agir com cuidado, segurança e coerência com aquilo que precisa proteger.

Escolha conforme a situação:

- Se a pessoa que aposta deseja contar algo ou pedir apoio, use o Guia 03.
- Se você precisa rever sua forma geral de apoiar, use o Guia 06.
- Se precisa proteger dinheiro, crédito, documentos ou patrimônio, use o Guia 07.
- Se surgir cooperação e houver confiança a reconstruir, use o Guia 08.
- Se há crise, ameaça, conflito intenso ou risco rápido, use o Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise.

Este material é educativo e não substitui avaliação psicológica, jurídica, financeira ou social individualizada.

REFERÊNCIAS TÉCNICAS

Bases utilizadas

Este guia foi desenvolvido de forma original, com base em princípios de entrevista motivacional, apoio a familiares, redução de danos, automanejo e prevenção de recaídas. Foram consultadas, entre outras, as seguintes obras:

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.

Linehan, M. M. *DBT Skills Training Manual*. 2. ed. Guilford Press, 2015. A estrutura de conversa deste guia foi adaptada de princípios de efetividade interpessoal da DBT, em redação original para este material.

Programa Tem Vida Depois da Aposta

Conteúdo educativo para pessoas e familiares afetados por apostas.

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

Revisão técnica e editorial: julho de 2026.