

Plano familiar para momentos de crise

Um guia para organizar proteção, comunicação e decisões quando as apostas produzem urgência, conflito ou risco

Para familiares, companheiros, amigos e outras pessoas que participem da proteção · Uso individual, em conjunto ou com apoio profissional

Uma crise pode deixar cada pessoa tentando resolver tudo ao mesmo tempo. Este guia ajuda a preparar uma sequência curta, distribuir responsabilidades, proteger pessoas e recursos e reconhecer quando a situação exige apoio externo.

Ideia central: durante uma crise, a família não precisa resolver tudo. Precisa reduzir risco, proteger o essencial e preparar o próximo passo.

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

GUIA 10

PARA QUEM É E COMO USAR

Um plano pode ser preparado mesmo sem a participação de todos

Este material é dirigido a familiares, companheiros, amigos e outras pessoas que participem concretamente da proteção. A palavra “família” é usada de forma ampla: o plano também pode envolver uma pessoa de confiança, alguém da rede de apoio ou um profissional.

Partes do plano podem ser preparadas mesmo quando a pessoa que aposta não reconhece o problema ou não deseja participar. A família pode organizar contatos, proteger recursos próprios, definir limites e combinar tarefas entre as pessoas disponíveis. Medidas que interferem em contas, documentos, cartões ou recursos de outro adulto dependem de consentimento, responsabilidade legal ou orientação especializada.

| Forma de uso | Quando pode ajudar | Cuidado importante |
|---|--|---|
| Individualmente ou entre familiares disponíveis | Para reconhecer sinais, organizar contatos, proteger recursos próprios e decidir o que cada pessoa fará. | Não transforme observação em vigilância nem assuma tarefas que você não consegue sustentar. |
| Em conjunto com a pessoa que aposta | Quando há diálogo suficientemente seguro para combinar barreiras, responsabilidades e revisão. | O acordo precisa ser voluntário, proporcional, temporário e revisável. |
| Com apoio profissional ou da rede de proteção | Quando há conflito intenso, patrimônio compartilhado, ameaça, violência, fraude, risco a dependentes ou dificuldade para manter segurança. | O guia organiza informações, mas não substitui avaliação e orientação individualizadas. |

O que pode ser decidido sem a cooperação da pessoa que aposta

- Proteger minha renda, minhas senhas, meus documentos e recursos sob minha responsabilidade.
- Definir o dinheiro que não fornecerei nem tomarei emprestado em meu nome.
- Preparar contatos, local seguro e responsabilidades entre as pessoas disponíveis.
- Decidir quando encerrar uma conversa, sair do ambiente ou procurar apoio externo.

O que depende de acordo, autorização ou orientação

- Acessar conta, aparelho, documentos ou recursos que pertencem a outra pessoa.
- Guardar cartão, alterar limite ou administrar renda de outro adulto.
- Tomar decisões contratuais, patrimoniais ou jurídicas compartilhadas.

O plano não serve para controlar permanentemente a pessoa que aposta, forçar confissões, punir ou transformar familiares em terapeutas e fiscais.

COMPREENDER ANTES DE AGIR

O que uma crise relacionada às apostas faz com a família

Uma crise nem sempre começa com uma situação extrema. Ela pode aparecer como um impulso muito forte, uma movimentação inesperada de dinheiro, uma nova dívida, uma mentira descoberta, uma discussão que cresce rapidamente ou a sensação de que é preciso “recuperar” uma perda imediatamente.

Nessas horas, o medo e a pressa podem levar cada pessoa a reagir de um jeito: alguém tenta descobrir tudo; outra pessoa cede para encerrar o conflito; alguém assume uma dívida; outra pessoa procura controlar todos os acessos. Essas reações são compreensíveis, mas podem aumentar a desorganização quando não existe uma combinação prévia.

UMA CENA POSSÍVEL

A família descobre que parte do dinheiro de uma despesa essencial foi usada em apostas. Uma pessoa exige explicações, outra pensa em conseguir um empréstimo, alguém pede acesso a todas as contas e a pessoa que apostou promete que recuperará o valor. Em poucos minutos, dinheiro, confiança, culpa e futuro da relação entram na mesma discussão.

O plano ajuda a separar prioridades: primeiro interromper novos danos, proteger pessoas e recursos essenciais e reduzir a intensidade da conversa. A reconstrução financeira e relacional vem depois, quando houver mais condições de pensar.

A crise costuma começar antes de parecer uma emergência

- Pressa para conseguir dinheiro, crédito ou acesso a uma conta.
- Tentativa de recuperar rapidamente uma perda.
- Movimentações financeiras inesperadas ou ocultadas.
- Aumento de irritação, isolamento, segredo ou discussões.
- Rompimento de bloqueios, limites ou acordos anteriores.
- Sensação de que “algo precisa ser resolvido agora”.

O que este plano pretende fazer

- Reduzir novos danos enquanto a intensidade está alta.
- Proteger pessoas, despesas essenciais, documentos e recursos.
- Distribuir responsabilidades sem sobrecarregar uma única pessoa.
- Evitar decisões financeiras e relacionais tomadas sob pressão.
- Organizar uma comunicação breve e suficientemente clara.
- Definir quando a situação ultrapassou o que a família consegue manejar sozinha.

O que este plano não pretende fazer

- Resolver todas as dívidas, conflitos e perdas durante a crise.

- Obrigar alguém a reconhecer o problema, aceitar tratamento ou prometer mudança.
- Reunir provas para humilhar, ameaçar ou controlar depois.
- Garantir que nenhum novo episódio acontecerá.

A PRIORIDADE DURANTE A CRISE

Primeiro reduzir risco; depois compreender e reparar

Durante uma crise, a prioridade não é descobrir toda a verdade, revisar cada dívida, obter garantias ou decidir o futuro da relação. Esses assuntos são importantes, mas exigem mais estabilidade do que normalmente existe naquele momento.

A primeira tarefa é interromper o que pode produzir novos danos. Isso pode significar proteger o dinheiro das despesas essenciais, suspender uma conversa que está se tornando agressiva, afastar crianças do conflito, chamar uma pessoa de apoio ou procurar um serviço externo.

Uma ordem simples

- 1. Verificar se pessoas, dependentes e recursos essenciais estão seguros.
- 2. Interromper decisões, apostas e movimentações que possam ampliar o dano.
- 3. Reduzir a intensidade da comunicação e evitar discussões extensas.
- 4. Acionar a pessoa ou o serviço previamente definido.
- 5. Adiar decisões complexas até que existam condições mínimas de conversa.

Proteção não é punição

Proteger dinheiro, documentos, crianças ou pessoas vulneráveis não deve ser usado para humilhar ou conquistar controle sobre a vida da outra pessoa. A medida precisa ter uma razão clara, ser proporcional ao risco e, sempre que possível, ter prazo e revisão.

“Não resgatar” também não significa deixar moradia, alimentação, saúde, dependentes ou terceiros expostos. A família pode proteger o essencial sem assumir indefinidamente as dívidas e responsabilidades da pessoa que aposta.

Como usar as fichas

Preencha as etapas seguintes em um momento de relativa calma. Escolha poucas ações, escreva nomes e contatos reais e distribua tarefas possíveis. Durante a crise, use apenas a página-resumo; deixe as explicações mais longas para a revisão posterior.

Antes de seguir

Quando a situação se agrava, nossa família costuma discutir, ceder, controlar, esconder ou tentar resolver tudo de uma vez? O que gostaríamos de fazer de maneira diferente?

ETAPA 1 · PODE SER PREPARADA SEM COOPERAÇÃO

Reconhecer os primeiros sinais

Quanto antes a família percebe que a situação está se agravando, maior a chance de agir com menos confronto. Reconhecer sinais não significa vigiar cada movimento: significa observar mudanças concretas e usar essas informações para acionar o plano.

| Sinal observado | O que pode indicar | Ação inicial |
|---|--|--|
| Uso prolongado de aplicativos, transmissões ou busca por dinheiro | Aumento do impulso e proximidade de um novo episódio | Reduzir estímulos, proteger acesso e chamar apoio. |
| Pedido urgente, inconsistente ou sob forte pressão | Tentativa de obter recursos antes que alguém verifique | Não decidir na hora; verificar finalidade e segurança. |
| Conta essencial sem pagamento ou dinheiro inesperadamente ausente | Risco financeiro imediato | Proteger recursos restantes e registrar o fato. |
| Discussão crescente, acusações e dificuldade de ouvir | Perda de capacidade de decidir com clareza | Interromper a conversa e combinar retomada segura. |
| Rompimento de bloqueios ou acordos | Barreiras frágeis ou contornadas | Acionar camada adicional e revisar o plano. |

Nossos sinais mais importantes

ETAPA 2 · LINGUAGEM COMUM PARA A FAMÍLIA

Distinguir intensidade e tipo de risco

A intensidade diz o quanto a situação exige resposta rápida. O tipo de risco mostra onde o dano está acontecendo. Uma crise financeira e uma crise relacional podem ocorrer ao mesmo tempo e não representam, por si só, graus diferentes de gravidade.

Grau de intensidade

| Intensidade | Como costuma aparecer | Resposta principal |
|---------------|---|---|
| Atenção | Sinais iniciais, mas ainda existe diálogo e o acesso pode ser interrompido. | Usar barreiras, apoio e pausa antes de qualquer decisão. |
| Risco elevado | Busca insistente por dinheiro, quebra de acordo, segredo recente ou dificuldade crescente para parar. | Proteger recursos, reduzir estímulos e distribuir tarefas. |
| Crise aguda | Aposta ou movimentação em andamento, uso de dinheiro essencial, conflito intenso ou incapacidade de pausar. | Interromper danos, reduzir contato no auge e acionar apoio externo se necessário. |
| Risco grave | Ameaça, violência, fraude, desaparecimento, risco a dependentes, moradia ou patrimônio essencial. | Priorizar segurança e procurar serviços especializados imediatamente. |

Domínio afetado

| Domínio | Exemplos |
|-----------------------------------|--|
| Acesso e comportamento de apostar | Plataformas abertas, busca de crédito, perseguição de perdas, rompimento de bloqueios. |
| Financeiro | Uso de dinheiro essencial, dívida, fraude, conta atrasada, risco a patrimônio. |
| Relacional | Discussão intensa, acusações, ameaça de ruptura, exposição de crianças ao conflito. |
| Segurança e proteção | Ameaça, violência, desaparecimento, coerção, risco a dependentes ou pessoas vulneráveis. |

Nossa leitura atual

| Domínio | Intensidade atual | Sinal que confirma | Resposta combinada |
|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Acesso e aposta | | | |
| Financeiro | | | |
| Relacional | | | |
| Segurança e proteção | | | |

ETAPA 3 · PARA CONSTRUIR EM CONJUNTO OU ENTRE AS PESSOAS DISPONÍVEIS

Combinar uma sequência curta de ações

Durante a crise, poucas ações bem definidas funcionam melhor do que uma lista extensa. A ordem pode ser adaptada, mas deve preservar três prioridades: pessoas, interrupção do dano e apoio.

| Ordem | Ação | Quem fará |
|-------|--|-----------|
| 1 | Verificar segurança de pessoas, crianças, dependentes e recursos essenciais. | |
| 2 | Interromper aposta, transferência, pedido de crédito ou outra ação que aumente o dano. | |
| 3 | Reduzir a discussão e usar a frase combinada para pausar. | |
| 4 | Acionar pessoa de apoio, profissional ou serviço definido. | |
| 5 | Registrar o essencial e adiar decisões complexas. | |

Frase curta que usaremos para iniciar o plano

A primeira ação que deve acontecer

ETAPA 4 · NÃO CONCENTRAR TUDO EM UMA ÚNICA PESSOA

Distribuir responsabilidades

Uma pessoa não deve conversar, proteger dinheiro, cuidar de dependentes, registrar informações e procurar ajuda ao mesmo tempo. Distribuir tarefas reduz confusão e protege também quem está tentando ajudar.

| Responsabilidade | Pessoa principal | Pessoa de apoio |
|---|------------------|-----------------|
| Comunicar a sequência curta à pessoa que aposta | | |

| Responsabilidade | Pessoa principal | Pessoa de apoio |
|--|------------------|-----------------|
| Proteger recursos próprios e compartilhados sob responsabilidade | | |
| Cuidar de crianças ou outras pessoas dependentes | | |
| Registrar informações e compromissos urgentes | | |
| Contatar profissional, banco ou serviço | | |
| Organizar local seguro ou afastamento temporário, se necessário | | |

Família pequena ou pessoa que vive sozinha: escolha pelo menos um contato externo e defina antecipadamente o que fará primeiro. Não espere ter uma rede perfeita para criar uma resposta mínima.

ETAPA 5 · PROTEGER O ESSENCIAL

Proteger pessoas, dinheiro e documentos

A primeira meta financeira não é resolver todas as dívidas. É impedir que a crise comprometa ainda mais moradia, alimentação, saúde, transporte, educação e cuidado de dependentes.

Proteja primeiro o que está sob sua responsabilidade. Sempre que possível, medidas sobre recursos da pessoa que aposta devem ser combinadas, ter prazo e ser revistas. Mudanças em contas conjuntas, contratos, patrimônio ou documentos podem exigir orientação bancária ou jurídica.

Durante a crise, verificar

- Crianças, dependentes e pessoas vulneráveis estão afastados do conflito e em segurança.
- Saldo e movimentações recentes das contas sob minha responsabilidade.
- Cartões, limites, crédito, transferências e autenticações acessíveis.
- Contas essenciais com vencimento próximo.
- Meus documentos, senhas e dados pessoais.
- Dinheiro de crianças, familiares ou terceiros.
- Risco de uso indevido de bem ou patrimônio compartilhado.

Recursos que precisam ser protegidos primeiro

Pessoa responsável por essa proteção

ETAPA 6 · COMUNICAÇÃO DE CRISE

Falar pouco, com clareza e sem atacar a identidade

Durante o auge da situação, o objetivo não é discutir toda a história, exigir confissões ou decidir o futuro da relação. Quando a pessoa está muito ativada e a família está assustada, explicações longas e acusações tendem a aumentar o conflito.

Fale sobre fatos observáveis, o impacto imediato e a ação que será tomada agora. Questões sobre confiança, reparação e decisões futuras precisam ser retomadas quando houver condições mínimas de escuta e segurança.

Estrutura breve

| Parte | Exemplo |
|------------------|---|
| Fato | “O dinheiro da conta de energia foi movimentado e a despesa ficou sem cobertura.” |
| Impacto imediato | “Isso coloca uma necessidade essencial da casa em risco.” |
| Ação agora | “Vamos interromper novas movimentações e retomar a conversa quando estivermos mais calmos.” |

Frases possíveis

“Agora não vamos decidir nada sob pressão. Vamos retomar isso quando estivermos mais calmos.”

“Neste momento, nossa prioridade é proteger as despesas essenciais.”

“Eu posso ajudar a organizar os próximos passos, mas não vou fornecer dinheiro para cobrir novas apostas.”

“A conversa está ficando insegura. Vou interrompê-la e retomaremos depois.”

Frase que nossa família usará para interromper a escalada

Assuntos que devem ser adiados até depois da crise

ETAPA 7 · EVITAR RESPOSTAS IMPULSIVAS DA PRÓPRIA FAMÍLIA

Definir o que não fazer

Algumas ações produzem alívio rápido, mas aumentam o risco depois. Dar dinheiro, assumir uma dívida, prometer sigilo ou ameaçar pode encerrar o conflito por alguns minutos sem resolver o problema.

- Não entregar dinheiro apenas para encerrar a discussão.
- Não contrair empréstimos, vender bens ou assinar acordos sob pressão.
- Não pagar dívida desconhecida sem verificar origem e condições.
- Não prometer sigilo quando houver risco para outras pessoas.
- Não colocar crianças como intermediárias ou testemunhas da conversa.
- Não tentar vigiar todos os movimentos como solução permanente.
- Não transformar o episódio em humilhação pública.
- Não tomar decisões definitivas sobre a relação no auge da desorganização, salvo quando a segurança exigir afastamento imediato.

Comportamentos que nossa família precisa interromper

ETAPA 8 · PROCURE APOIO ESPECIALIZADO QUANDO NECESSÁRIO

Saber quando o plano doméstico não é suficiente

A família não precisa lidar sozinha com situações que envolvem risco, violência, fraude, perda de moradia, uso indevido de documentos ou incapacidade de manter dependentes em segurança. Insistir em resolver tudo em casa pode ampliar o perigo.

| Situação | Apoio a considerar |
|---|---|
| Agressividade, ameaça ou insegurança física | Serviços de emergência e proteção disponíveis na localidade. |
| Uso indevido de contas, documentos ou patrimônio | Banco, orientação jurídica e registro adequado da ocorrência. |
| Risco de perda de moradia ou falta de recursos essenciais | Assistência social e serviços públicos. |

| Situação | Apoio a considerar |
|--|---|
| Sofrimento emocional intenso ou desorganização grave | Serviço de saúde ou profissional de saúde mental. |
| Dívidas complexas, cobranças ou contratos | Orientação financeira ou jurídica especializada. |
| Crianças ou dependentes expostos a risco | Rede de proteção e serviços competentes. |

Contatos que devemos deixar preparados

| Pessoa ou serviço | Contato | Quando acionar |
|-------------------|---------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ETAPA 9 · DEPOIS QUE A INTENSIDADE DIMINUIR

Planejar as primeiras 24 horas

As primeiras 24 horas não precisam resolver a vida financeira ou a relação. Elas servem para confirmar que o dano foi interrompido, organizar informações essenciais, restabelecer barreiras e cuidar das pessoas que ficaram sobrecarregadas.

- Confirmar que pessoas, despesas e recursos essenciais estão protegidos.
- Registrar perdas, dívidas, acordos e movimentações relevantes, indicando o que ainda é estimativa.
- Restabelecer bloqueios e limites que tenham sido rompidos.
- Definir quem precisa ser informado e o que deve ser comunicado.
- Marcar uma conversa breve de revisão, sem acusação ou interrogatório.
- Retomar contato com profissional ou serviço, quando necessário.
- Garantir descanso e apoio para quem assumiu tarefas na crise.

Ações das próximas 24 horas

| Ação | Responsável | Prazo |
|------|-------------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ETAPA 10 · APRENDER SEM PROCURAR UM CULPADO

Revisar o episódio e atualizar o plano

A revisão serve para aprender o que antecedeu a crise, quais sinais foram ignorados, que medidas ajudaram e o que precisa mudar. Ela não deve virar interrogatório nem repetição de toda a discussão.

Uma crise não prova que todo o esforço anterior foi inútil. Pode mostrar que uma barreira estava frágil, que um sinal não foi reconhecido ou que a família precisa de mais apoio.

| Pergunta | Nossa resposta |
|---|----------------|
| Quais sinais apareceram antes? | |
| Qual foi a intensidade e quais domínios foram afetados? | |
| O que aumentou o risco? | |
| O que ajudou a interromper ou reduzir o dano? | |
| Que recurso ficou desprotegido? | |
| Que decisão funcionou bem? | |
| O que faremos diferente na próxima vez? | |
| Que apoio adicional precisamos? | |

Data da revisão

___ / ___ / ____

Nosso plano familiar de resposta rápida

Preencha esta página depois de trabalhar as etapas anteriores. Durante a crise, use apenas este resumo.

Durante a crise, não precisamos resolver tudo. Precisamos reduzir risco, proteger o essencial e preparar o próximo passo.

| Item | Definição da família |
|--|----------------------|
| Sinais de alerta principais | |
| Intensidade que exige acionar o plano | |
| Domínios que costumam ser afetados | |
| Frase para interromper a escalada | |
| Primeira ação | |
| Responsável pela comunicação | |
| Responsável por pessoas e dependentes | |
| Responsável pela proteção financeira | |
| Pessoa de apoio externa | |
| Situação que exige sair do ambiente | |
| Situação que exige serviço especializado | |
| Data da próxima revisão | ___ / ___ / ____ |

QUANDO BUSCAR AJUDA

O cuidado precisa ser maior do que o guia

Procure apoio profissional, jurídico, financeiro, social ou da rede de proteção quando a família não consegue manter segurança, quando há violência ou coerção, uso indevido de recursos, risco a dependentes, perda de moradia, fraude, conflito intenso ou repetição de crises apesar das medidas combinadas.

Em risco imediato à vida ou à segurança, não espere concluir o preenchimento: procure os serviços de emergência e proteção disponíveis em sua localidade.

COMO CONTINUAR NA COLEÇÃO

| Situação atual | Guia relacionado |
|---|--|
| A pessoa que aposta precisa de um plano geral de barreiras. | Guia 01 — Plano pessoal de proteção. |
| O impulso está alto ou a aposta já começou. | Guia 02 — Plano para lidar com o impulso. |
| A família precisa rever a forma de ajudar e estabelecer limites. | Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle. |
| Há risco ao dinheiro, crédito, documentos ou patrimônio familiar. | Guia 07 — Proteção financeira para familiares. |
| A pessoa não reconhece o problema ou recusa ajuda. | Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda. |

REFERÊNCIAS TÉCNICAS

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

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

McIntosh, C., & O'Neill, K. (2017). *Evidence-Based Treatments for Problem Gambling*. Springer.

Revisão editorial e técnica desta versão: julho de 2026.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação, acompanhamento profissional, orientação jurídica ou serviços de emergência e proteção.

Programa Tem Vida Depois da Aposta · temvidadepoisdaaposta.com.br · [@tem.vida.depois.da.aposta](https://www.instagram.com/tem.vida.depois.da.aposta)