

COLEÇÃO EDITORIAL

Coleção Leituras Breves

Oito textos para reconhecer, compreender, proteger e conversar

Materiais educativos de acesso livre · leitura independente · sem sequência obrigatória

Para que serve esta coleção?

As Leituras Breves ajudam a compreender uma situação antes de organizar uma ação mais detalhada. Elas não são fichas preenchíveis, não substituem avaliação profissional e não precisam ser lidas em ordem.

Leitura Breve ajuda a compreender. Guia Prático ajuda a organizar uma ação.

Você pode começar por qualquer um dos dois formatos. Cada leitura indica os Guias Práticos que podem complementar o tema.

Como escolher

- Abra a leitura que corresponde à pergunta ou dificuldade mais presente agora.
- Não tente resolver todos os temas de uma vez. Uma leitura e um próximo passo concreto podem ser suficientes para começar.
- Em situações de risco imediato à segurança, perda de condições básicas, violência ou sofrimento intenso, procure ajuda presencial ou um serviço de urgência.

Quatro percursos

COMECE AQUI 01. Quando a aposta deixa de ser lazer? 02. Começar por reduzir danos	ENTENDA O CICLO E O AMBIENTE 03. Por que tentar recuperar perdas piora o ciclo? 04. Não é só falta de controle
DINHEIRO, SOFRIMENTO E RETOMADA 05. Apostas, dívidas e sofrimento emocional 06. Aconteceu de novo. E agora?	PARA FAMILIARES E PESSOAS PRÓXIMAS 07. Familiares, vergonha e segredo 08. Como falar sobre apostas sem moralizar

PERCURSO 1 · COMECE AQUI

Reconhecer sinais e proteger o que é urgente

01	Quando a aposta deixa de ser lazer?	Para quem está em dúvida, percebe mudanças ou quer reconhecer sinais sem transformar a leitura em diagnóstico. Guias 01, 02, 04 e 05
02	Começar por reduzir danos	Para proteger dinheiro essencial, acesso, relações e segurança mesmo quando uma mudança completa ainda não aconteceu. Guias 01, 02, 03 e 05
03	Por que tentar recuperar perdas piora o ciclo?	Para reconhecer perseguição de perdas, interromper a urgência e evitar que uma perda seja usada como razão para uma nova aposta. Guias 01, 02, 04 e 05
04	Não é só falta de controle	Para compreender como acesso permanente, velocidade, publicidade, promoções e características dos produtos podem prolongar o uso. Guias 01, 02, 04 e 05

PERCURSO 2 · SITUAÇÕES E RELAÇÕES

Dinheiro, retomada e apoio familiar

05	Apostas, dívidas e sofrimento emocional	Para compreender por que pressão financeira e sofrimento emocional precisam ser cuidados em paralelo. Guias 01, 03, 05, 07 e 10
06	Aconteceu de novo. E agora?	Para interromper uma nova sequência, proteger o essencial e retomar o plano sem transformar o episódio em desistência. Guias 01, 02, 04 e 05
07	Familiares, vergonha e segredo	Para compreender silêncio, autculpa e hipervigilância sem transformar cuidado em controle permanente. Guias 06, 07, 08, 09 e 10
08	Como falar sobre apostas sem moralizar	Para nomear fatos, impactos, limites e próximos passos sem humilhar nem minimizar o problema. Guias 03, 06, 08, 09 e 10

ESCOLHA RÁPIDA

Qual leitura abrir agora?

Situação ou pergunta	Leitura indicada
<i>"Não sei se isso já é um problema."</i>	01 · Quando a aposta deixa de ser lazer?
<i>"Preciso proteger alguma coisa hoje."</i>	02 · Começar por reduzir danos
<i>"Estou tentando recuperar o que perdi."</i>	03 · Por que tentar recuperar perdas piora o ciclo?
<i>"Aplicativos, anúncios e eventos me puxam de volta."</i>	04 · Não é só falta de controle
<i>"Dívidas e sofrimento estão misturados."</i>	05 · Apostas, dívidas e sofrimento emocional
<i>"Voltei a apostar e acho que perdi todo o progresso."</i>	06 · Aconteceu de novo. E agora?
<i>"Sou familiar e descobri coisas que estavam escondidas."</i>	07 · Familiares, vergonha e segredo
<i>"Preciso conversar sem humilhar nem passar pano."</i>	08 · Como falar sobre apostas sem moralizar

Uso responsável

As leituras são educativas. Elas podem ajudar a reconhecer padrões, preparar conversas e escolher medidas de proteção, mas não substituem avaliação, acompanhamento profissional, orientação jurídica ou financeira especializada quando essas formas de apoio forem necessárias.

Você não precisa ler tudo antes de agir.

Escolha uma leitura, proteja o que for mais urgente e utilize o Guia Prático correspondente quando precisar registrar informações ou construir um plano mais detalhado.

Acesso e compartilhamento

- Os oito PDFs podem ser abertos individualmente ou baixados em um único arquivo.
- Os materiais podem ser compartilhados com pessoas, famílias, profissionais e instituições, preservando autoria e integridade do conteúdo.
- O acesso aos materiais não exige cadastro.

LEITURA BREVE

Quando a aposta deixa de ser lazer?

Sinais de alerta e primeiros passos

Para quem aposta, para quem está em dúvida e para pessoas próximas · leitura aproximada: 6 minutos

A pergunta não é apenas “quanto?”

Apostar pode aparecer como diversão, curiosidade, hábito social ou tentativa de ganhar dinheiro. Para algumas pessoas, permanece ocasional e não produz consequências importantes. Para outras, começa a ocupar mais tempo, dinheiro e atenção do que pretendiam.

O ponto de atenção não é apenas a frequência. Importa observar se ficou difícil interromper, se a aposta passou a disputar recursos essenciais ou se começou a afetar sono, humor, trabalho, estudo e relações.

Você não precisa “ter perdido tudo” para levar os sinais a sério.

Danos podem aparecer antes de qualquer diagnóstico. Reconhecer mudanças cedo permite proteger mais recursos e buscar apoio com menos urgência.

Lazer, risco e dano não formam uma linha perfeita

Não existe um instante único em que a aposta “vira um problema”. Em geral, o risco aumenta por combinações: acesso muito fácil, valores maiores, tentativa de recuperar perdas, ocultação, dificuldade de parar e consequências que se acumulam.

Em vez de procurar um rótulo definitivo, observe o padrão: o que vem acontecendo, com que frequência, com que intensidade e que efeitos isso produz.

SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO**Olhe para quatro áreas**

Nenhum sinal isolado confirma um transtorno. Mas sinais repetidos, mais intensos ou acompanhados de consequências importantes indicam que vale interromper o automático e avaliar a situação com cuidado.

Dinheiro e acesso <ul style="list-style-type: none">• Gastar mais do que planejou ou aumentar valores para sentir o mesmo efeito.• Usar dinheiro de moradia, alimentação, saúde, transporte ou dependentes.• Buscar crédito, empréstimos, adiantamentos ou dinheiro de terceiros para apostar.• Fazer novas apostas para tentar recuperar perdas.	Tempo e atenção <ul style="list-style-type: none">• Pensar em apostas grande parte do dia ou verificar resultados repetidamente.• Apostar por mais tempo do que pretendia.• Perder sono, atrasar tarefas ou abandonar compromissos para acompanhar apostas.• Deixar de participar de atividades que antes eram importantes.
Escolha e controle <ul style="list-style-type: none">• Tentar reduzir ou parar e voltar rapidamente ao mesmo padrão.• Abrir aplicativos, procurar odds ou depositar dinheiro quase no automático.• Sentir pressão urgente para apostar mesmo quando decidiu não fazê-lo.• Contornar bloqueios, limites ou acordos anteriores.	Emoções e relações <ul style="list-style-type: none">• Esconder valores, frequência, dívidas ou acessos.• Sentir vergonha, culpa, ansiedade, irritação ou isolamento relacionados às apostas.• Ter discussões ou perda de confiança em relações importantes.• Usar a aposta principalmente para escapar de problemas ou emoções difíceis.

O que torna um sinal mais importante?

Repetição, aumento de intensidade, dificuldade de interromper e impacto sobre necessidades essenciais, saúde, trabalho, estudo, relações ou segurança.

O segredo também é um sinal

Ocultar informações pode aparecer por vergonha, medo da reação dos outros ou esperança de resolver tudo antes que alguém perceba. Isso não define o caráter da pessoa, mas pode manter o risco fora do alcance de quem poderia ajudar.

UMA PAUSA PARA SE ORIENTAR

Perguntas que ajudam a enxergar o padrão

Responda mentalmente ou anote apenas para você. O objetivo não é produzir um diagnóstico, e sim perceber se a aposta está reduzindo sua liberdade de escolha ou produzindo danos.

- 1 Tenho gastado mais dinheiro ou mais tempo do que planejei, repetidamente?
- 2 Alguma necessidade essencial ficou em risco por causa das apostas?
- 3 Tenho apostado para recuperar perdas ou aliviar sofrimento, tensão ou frustração?
- 4 Já tentei reduzir ou parar, mas não consegui manter a mudança?
- 5 Tenho escondido apostas, valores, dívidas ou acessos?
- 6 As apostas começaram a afetar meu sono, humor, trabalho, estudo ou relações?

Se várias respostas forem “sim” — ou se uma delas envolver risco importante — não espere a situação piorar.

Comece protegendo o essencial e procure apoio. Um questionário ou uma leitura breve não substituem avaliação profissional.

O que pode ajudar agora

- Não apostar para recuperar perdas. Uma nova aposta aumenta a exposição ao risco.
- Proteger dinheiro essencial e reduzir o acesso a crédito e transferências durante a urgência.
- Fechar aplicativos, silenciar estímulos e mudar de ambiente quando perceber o impulso.
- Contar a uma pessoa segura o que precisa ser protegido agora, sem tentar explicar tudo de uma vez.
- Escolher o Guia Prático correspondente à necessidade atual.

PRÓXIMOS CAMINHOS

Sinais, não sentenças

Reconhecer sinais não significa reduzir alguém a um diagnóstico nem declarar que toda aposta levará ao mesmo resultado. Significa perceber que alguma coisa mudou e que agir cedo pode diminuir danos.

Você não precisa resolver toda a situação hoje. O primeiro passo pode ser proteger uma conta essencial, interromper uma tentativa de recuperar perdas, conversar com alguém ou procurar avaliação.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção	Para organizar barreiras, dinheiro essencial, apoio e rotina.
Guia 02 — Plano para lidar com o impulso	Quando a vontade de apostar está aumentando ou o acesso está muito próximo.
Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios	Para compreender o que acontece antes, durante e depois de um episódio.
Guia 05 — Mapa financeiro inicial	Quando é necessário reunir perdas, dívidas, despesas e prioridades.

Quando procurar apoio adicional

Procure avaliação ou acompanhamento quando houver dificuldade persistente para reduzir ou interromper apostas, uso de dinheiro essencial, dívidas, conflitos, ocultação ou sofrimento intenso. Em risco imediato à segurança de alguém, procure um serviço de saúde ou emergência da sua região e uma pessoa de confiança.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- American Psychiatric Association. What is Gambling Disorder? Informação para pacientes e famílias; referência ao DSM-5-TR.

Cuidado responsável

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Medidas que envolvam dinheiro, documentos, contas ou recursos de outra pessoa precisam respeitar autonomia, consentimento e a legislação aplicável.

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

LEITURA BREVE

Começar por reduzir danos

O que pode ser protegido hoje

Para quem aposta, familiares e pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

Reduzir danos é começar pela proteção

Quando uma interrupção completa ainda não aconteceu, isso não significa que nada possa ser feito. Redução de danos é uma forma de agir sobre riscos concretos enquanto se constroem condições para mudanças mais amplas. No contexto das apostas, ela pode começar por proteger dinheiro essencial, dificultar o acesso, interromper a escalada e ampliar apoio.

Essa abordagem não declara que continuar apostando seja seguro. Também não transforma passos pequenos em solução definitiva. Ela parte de uma pergunta prática: o que precisa ser protegido hoje para que a situação não piore enquanto o próximo passo é organizado?

Proteção não é permissão.

Reduzir danos não significa aceitar novas perdas como inevitáveis. Significa agir sobre o risco disponível agora, inclusive interrompendo a aposta atual, reduzindo acesso e procurando apoio.

Por que o “tudo ou nada” pode atrapalhar

Promessas absolutas podem ser sinceras, mas costumam falhar quando não vêm acompanhadas de barreiras, apoio e mudanças no ambiente. Quando ocorre um novo episódio, a ideia de que “fracassei completamente” pode aumentar vergonha, segredo e desistência do cuidado.

Uma resposta mais útil distingue o episódio da direção do processo. Um tropeço não apaga as barreiras que funcionaram, nem impede que o plano seja revisto. Ao mesmo tempo, reconhecer isso não elimina responsabilidade: é preciso interromper novas perdas, reparar danos possíveis e fortalecer a proteção.

O QUE PODE SER PROTEGIDO PRIMEIRO

Cinco áreas de proteção imediata

A ordem exata varia conforme a situação. Em geral, comece pelo que sustenta a vida cotidiana e pelo que pode ser perdido rapidamente.

Dinheiro essencial Moradia, alimentação, saúde, transporte, trabalho, educação e cuidado de dependentes não devem ficar disponíveis para novas apostas.	Acesso e crédito Quanto mais próximos estiverem plataforma, dinheiro e impulso, menor o tempo para escolher outra ação. Barreiras criam distância e tempo.
Tempo e contexto Horários, eventos, solidão, cansaço, álcool, conflitos ou euforia podem aumentar o risco. Planejar presença e atividades nesses períodos reduz exposição.	Relações e informação Segredo e informação fragmentada dificultam proteção. Uma conversa breve e objetiva pode abrir apoio sem exigir que tudo seja contado de uma vez.
Segurança e bem-estar Quando o conflito, o desespero ou a desorganização ficam intensos, decisões financeiras devem ser interrompidas e a segurança vem antes de qualquer negociação.	Próximo passo verificável Em vez de tentar resolver toda a situação, escolha uma ação que possa ser realizada e conferida nas próximas horas ou dias.

Algumas medidas possíveis

- Encerrar a sessão atual e afastar-se do aparelho ou ambiente associado à aposta.
- Excluir atalhos, desativar notificações e usar recursos de bloqueio ou autoexclusão disponíveis.
- Separar recursos essenciais e reduzir limites de transferência, cartão e crédito, quando isso puder ser feito com segurança.
- Não contratar nova dívida nem usar dinheiro de outra pessoa para tentar recuperar perdas.
- Avisar uma pessoa segura sobre o risco atual e combinar uma ação específica de apoio.
- Adiar decisões importantes até que a urgência diminua e as informações possam ser conferidas.

Uma barreira é útil quando é concreta.

“Vou me controlar” depende apenas da vontade no momento de maior risco. “Vou retirar o aplicativo, reduzir o limite e avisar alguém” transforma intenção em proteção observável.

COMO COLOCAR EM PRÁTICA

Uma sequência curta para começar

A redução de danos funciona melhor quando sai do campo da intenção e vira uma sequência simples. Não é necessário fazer tudo de uma vez; preserve a ordem: interromper, proteger, apoiar e revisar.

1. Interromper	Pare a sequência atual: feche a plataforma, saia do ambiente ou entregue-se alguns minutos longe da tela e do dinheiro. A primeira meta é impedir a próxima ação automática.
2. Proteger	Separe o essencial e reduza o acesso imediato a dinheiro, crédito e meios de pagamento. Não use ganhos esperados como parte do plano.
3. Apoiar	Envie uma mensagem breve ou procure alguém seguro. Peça uma ajuda concreta, como companhia, conferência de uma barreira ou apoio para buscar atendimento.
4. Registrar	Anote o que precedeu o episódio, qual acesso estava disponível e o que ajudou a interromper. O registro serve para ajustar o ambiente, não para punir.
5. Revisar	Em momento mais estável, acrescente uma barreira, retire um acesso ou organize um passo financeiro. A proteção precisa ser revisável e proporcional ao risco.

Medidas compartilhadas exigem limites

Quando outra pessoa participa da proteção, o acordo precisa ser claro, consentido, proporcional, temporário e revisável. Apoio não significa vigilância permanente, controle total da vida financeira ou obrigação de pagar dívidas. Cada adulto mantém direitos e responsabilidades, salvo situações em que exista respaldo legal ou risco imediato à segurança.

- Defina o que será feito, por quanto tempo e quando o acordo será revisto.
- Diferencie proteger recursos compartilhados de controlar recursos que pertencem apenas ao outro adulto.
- Não use senhas, documentos ou dinheiro como forma de humilhar, ameaçar ou obter confissões.
- Familiares podem proteger as próprias contas e buscar orientação mesmo quando a pessoa que aposta não aceita ajuda.

Passos pequenos precisam apontar para mais proteção.

Uma medida inicial é útil quando reduz risco ou aumenta apoio. Se ela apenas adia o problema, mantém acesso fácil ou transfere toda a responsabilidade para outra pessoa, precisa ser revista.

COMO CONTINUAR

O que pode ajudar agora

- Escolher uma despesa essencial para proteger ainda hoje.
- Retirar um acesso rápido a plataforma, dinheiro ou crédito.
- Preparar uma mensagem curta para pedir presença ou apoio concreto.
- Definir um período de maior risco e planejar onde e com quem estará.
- Registrar uma informação financeira ainda desconhecida como tarefa de verificação, sem adivinhar.
- Procurar acompanhamento quando as barreiras são repetidamente contornadas, o dano continua aumentando ou a situação envolve dependentes, patrimônio compartilhado ou insegurança.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção

Para organizar barreiras, dinheiro essencial, rede de apoio e prioridades gerais.

Guia 02 — Plano para lidar com o impulso

Para preparar uma sequência breve quando a vontade de apostar aparece.

Guia 03 — Roteiro para contar a alguém

Para escolher uma pessoa segura, organizar o essencial e pedir ajuda concreta.

Guia 05 — Mapa financeiro inicial

Para reunir perdas, dívidas, renda e despesas sem tentar resolver tudo de uma vez.

Quando passos iniciais não bastam

Se novas perdas continuam, o acesso não consegue ser interrompido, há forte desorganização ou risco imediato à segurança, procure apoio profissional e serviços adequados à situação. Em uma emergência, interrompa decisões financeiras e priorize ajuda imediata.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- National Institute for Health and Care Excellence. Recommendations on initial support, information, affected others and person-centred care. NG248, 2025.
- Grant, J. E.; Potenza, M. N. (eds.). Gambling Disorder: A Clinical Guide to Treatment. American Psychiatric Association Publishing, 2022.

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

LEITURA BREVE

Por que tentar recuperar perdas piora o ciclo?

Perseguição de perdas, urgência e novas decisões de risco

Para quem aposta, para quem percebe esse padrão e para pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

A perda muda a pergunta

Antes de uma perda, a pergunta pode ser “vale a pena apostar?”. Depois dela, a mente frequentemente muda de foco: “como volto ao zero?”. Parar pode começar a parecer o mesmo que aceitar a perda, enquanto continuar parece oferecer uma saída.

Essa mudança aumenta a urgência e reduz o espaço para considerar outras consequências. A atenção fica presa ao valor perdido, à próxima oportunidade e à ideia de que encerrar agora seria desistir cedo demais.

Recuperar perdas apostando exige colocar novos recursos em risco.

O dinheiro já perdido não fica guardado esperando a próxima aposta. Cada nova decisão pode acrescentar perdas, dívidas, segredo e pressão emocional.

O que é perseguição de perdas?

Perseguição de perdas é continuar, voltar rapidamente ou aumentar as apostas com o objetivo de recuperar dinheiro perdido. Ela pode aparecer dentro da mesma sessão ou depois, quando a pessoa retorna para “consertar” o resultado anterior.

Esse padrão é fortemente associado a danos relacionados às apostas, mas não precisa ser usado como rótulo. O mais importante é reconhecer quando a tentativa de reparar uma perda está produzindo novas decisões de risco.

A aposta seguinte não corrige a anterior

Uma perda anterior não torna a aposta seguinte mais favorável nem cria uma dívida que a plataforma precise devolver. Mesmo quando existe possibilidade de ganhar, a nova aposta continua sendo uma nova exposição ao risco — não um pagamento garantido do que ficou para trás.

POR QUE O CICLO ACELERA

Urgência, expectativa e nova exposição ao risco

A perseguição de perdas não depende de um único pensamento. Ela costuma surgir da combinação entre pressão financeira, acesso rápido, resultados imprevisíveis e a lembrança de vitórias anteriores. Essas condições podem fazer a continuação parecer mais razoável do que realmente é.

<p>Pressão para voltar ao zero</p> <p>O valor perdido vira o ponto de referência. Enquanto a conta não “fecha”, parar pode parecer incompleto ou intolerável.</p>	<p>Acesso em poucos segundos</p> <p>Aplicativos, crédito, transferências e notificações reduzem o tempo disponível para reconsiderar a decisão.</p>
<p>Resultados imprevisíveis</p> <p>Vitórias ocasionais mantêm viva a expectativa de que a próxima tentativa poderá reparar tudo.</p>	<p>Escalada da exposição</p> <p>Aumentar valor, velocidade ou frequência amplia o dinheiro e o tempo colocados em risco antes que a urgência diminua.</p>

Uma vitória durante a perseguição pode prolongar o ciclo.

Ela pode reduzir parte da perda ou produzir alívio momentâneo, mas também renovar a expectativa e manter a pessoa apostando. O ponto de proteção é interromper a sequência, não esperar uma vitória que autorize parar.

Pensamentos que puxam de volta

Durante a urgência, alguns pensamentos funcionam como justificativas imediatas. Você não precisa discutir longamente com eles. Reconheça a frase e retome uma ação de proteção.

Pensamento que aparece	Resposta orientadora
<i>“Só preciso de uma vitória.”</i>	Uma vitória não é garantida. A próxima aposta acrescenta um novo risco.
<i>“Se eu parar agora, perdi de verdade.”</i>	A perda já aconteceu. Parar evita que ela cresça.
<i>“Já investi demais para desistir.”</i>	O que foi gasto não melhora as chances futuras. Continuar aumenta a exposição.
<i>“Agora entendi como funciona.”</i>	Sensação de controle não elimina a incerteza do resultado.
<i>“Ninguém precisa saber; resolvo antes.”</i>	O segredo reduz as chances de proteção e prolonga o acesso ao dinheiro.

INTERROMPER A SEQUÊNCIA

Você não precisa vencer o pensamento antes de se proteger

A vontade de recuperar pode continuar presente por algum tempo. A proteção começa quando a ação muda: afastar acesso, adiar decisões financeiras, mudar de ambiente e contatar alguém. O impulso não precisa desaparecer para que você deixe de segui-lo.

O que pode ajudar agora

- Fechar plataformas, transmissões, resultados e grupos relacionados às apostas.
- Não depositar mais dinheiro, buscar crédito, aumentar limites ou pedir recursos a terceiros durante a urgência.
- Proteger dinheiro de moradia, alimentação, saúde, transporte e dependentes antes de qualquer outra decisão.
- Enviar uma mensagem curta para uma pessoa segura: “Estou tentando recuperar perdas e preciso interromper agora.”
- Mudar de ambiente e iniciar uma atividade incompatível com apostar por pelo menos 15 minutos.
- Usar o Guia 02 — Plano para lidar com o impulso quando o acesso estiver próximo.

Se você já fez uma nova aposta, a próxima decisão ainda está aberta.

Não espere recuperar, empatar ou “terminar bem” para parar. Interromper agora ainda reduz o dano e protege o que restou.

Depois que a urgência diminuir

Uma revisão curta ajuda a transformar o episódio em informação. Evite passar horas revendo resultados ou procurando o ponto em que “quase deu certo”. Observe o que aumentou o risco e qual barreira precisa existir antes da próxima situação.

1	O que aconteceu imediatamente antes da vontade de recuperar?
2	Qual foi o primeiro sinal de que a urgência estava aumentando?
3	Que acesso a dinheiro, crédito ou plataforma permaneceu fácil demais?
4	Que barreira concreta vou acrescentar antes da próxima situação?

Para uma análise mais detalhada do antes, durante e depois, use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios.

PRÓXIMOS CAMINHOS

Parar de perseguir perdas não apaga o que aconteceu

Interromper a sequência não devolve automaticamente o dinheiro, resolve as dívidas ou repara a confiança. Mas cria a condição necessária para que essas questões sejam enfrentadas sem novas apostas ampliando o problema.

O próximo passo pode ser pequeno e concreto: proteger uma conta essencial, contar a alguém, organizar os números ou rever uma barreira que foi contornada. Reparação começa quando o risco deixa de crescer.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção	Para combinar barreiras de acesso, proteção do dinheiro, apoio e rotina.
Guia 02 — Plano para lidar com o impulso	Para preparar uma sequência rápida quando a vontade de recuperar estiver aumentando.
Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios	Para compreender o que acontece antes, durante e depois da perseguição de perdas.
Guia 05 — Mapa financeiro inicial	Para reunir perdas, dívidas, despesas essenciais e prioridades sem apostar para corrigir os números.

Quando procurar apoio adicional

Procure avaliação ou acompanhamento quando a perseguição de perdas se repetir, houver uso de dinheiro essencial, crédito ou recursos de terceiros, aumento de dívidas, ocultação, conflitos ou sofrimento intenso. Em risco imediato à segurança de alguém, procure um serviço de saúde ou emergência da sua região e uma pessoa de confiança.

Cuidado responsável

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Medidas que envolvam dinheiro, documentos, contas ou recursos de outra pessoa precisam respeitar autonomia, consentimento e a legislação aplicável.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- Chen, Z.; Doekemeijer, R. A.; Noël, X.; Verbruggen, F. Winning and losing in online gambling: effects on within-session chasing. PLOS ONE, 17(8), e0273359, 2022.
- James, R. J. E.; O'Malley, C.; Tunney, R. J. Why are some games more addictive than others: the effects of timing and payoff on perseverance in a slot machine game. Frontiers in Psychology, 7:46, 2016.

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

LEITURA BREVE

Não é só falta de controle

Como plataformas, publicidade e características das apostas podem prolongar o uso

Para quem aposta, familiares e pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

Por que olhar também para o ambiente

Quando alguém tem dificuldade para interromper as apostas, é comum explicar tudo como falta de disciplina, fraqueza ou decisão pessoal. Essa explicação é incompleta. O comportamento acontece dentro de produtos e ambientes desenhados para facilitar acesso, reduzir pausas e oferecer novas oportunidades de apostar.

A disponibilidade pelo celular, a velocidade de algumas modalidades, as notificações, as promoções e a associação constante com esporte e entretenimento podem aumentar a frequência e a intensidade do uso. Nem todo produto apresenta todas essas características, e o risco varia conforme a modalidade, o contexto e a pessoa. Ainda assim, entender o ambiente ajuda a construir proteção mais realista.

Compreender o design não elimina responsabilidade.

A pessoa continua podendo construir barreiras, pedir apoio e tomar decisões de proteção. Mas responsabilizá-la sozinha ignora o papel do produto, da publicidade, das condições de acesso e das práticas comerciais.

Uma escolha pode ser influenciada sem deixar de ser uma escolha

Ambientes digitais são capazes de organizar atenção, urgência e repetição. Quanto menos tempo existe entre impulso, pagamento, aposta e resultado, menor tende a ser a oportunidade de interromper a sequência e reconsiderar a decisão.

Por isso, a pergunta não deve ser apenas “por que a pessoa não para?”. Também é importante perguntar: que características tornam mais fácil continuar, voltar ou aumentar a exposição?

CARACTERÍSTICAS QUE PODEM AUMENTAR A INTENSIDADE

O produto e a plataforma também importam

As características abaixo não aparecem do mesmo modo em todas as apostas. Elas ajudam a entender por que algumas experiências são mais intensas e por que apenas “ter força de vontade” pode não ser suficiente.

Acesso permanente O celular permite apostar em muitos lugares e horários. A proximidade constante reduz a distância entre vontade e ação.	Velocidade e repetição Quando apostas e resultados se sucedem rapidamente, há menos tempo para perceber perdas, cansaço ou mudança de intenção.
Oportunidades durante eventos Apostas oferecidas enquanto um jogo ou evento acontece podem transformar cada momento em uma nova decisão, mantendo atenção e urgência ativas.	Pouca fricção para pagar Dados salvos, depósitos rápidos e retorno imediato à tela reduzem etapas que poderiam funcionar como pausa ou oportunidade de reconsideração.
Sinais de quase ganho ou celebração Alguns produtos usam sons, imagens ou mensagens que podem tornar resultados sem ganho real mais estimulantes ou criar sensação de proximidade com uma vitória.	Personalização e convites Notificações, ofertas e mensagens direcionadas podem reaparecer em horários, eventos ou temas associados ao histórico e ao interesse da pessoa.

Ilusão de controle

Escolhas de times, estatísticas, botões, sequências e decisões rápidas podem produzir sensação de domínio sobre resultados que continuam sujeitos a incerteza. Conhecimento esportivo ou familiaridade com uma modalidade não elimina a margem de acaso nem a vantagem estrutural de quem oferece o produto.

Mais envolvimento não significa mais controle.

Quanto mais a pessoa acompanha, calcula e interage, mais competente pode se sentir. Essa sensação pode aumentar confiança sem aumentar, na mesma proporção, a capacidade de prever o resultado ou limitar perdas.

PUBLICIDADE, PROMOÇÕES E NORMALIZAÇÃO

Quando apostar passa a parecer parte natural do cotidiano

A publicidade não precisa ordenar diretamente que alguém aposte para produzir efeito. Ela pode associar apostas a esporte, pertencimento, celebração, conhecimento, masculinidade, diversão ou sucesso. A repetição dessas associações torna o comportamento mais familiar e pode reduzir a percepção de risco.

Promoções, bônus, contagens regressivas e linguagem de oportunidade podem acrescentar urgência. Expressões como “grátis” ou “sem risco” merecem cautela: condições, limites e exigências podem ficar menos visíveis do que a promessa principal.

Quando anúncios, comentários esportivos, influenciadores e notificações aparecem em diferentes ambientes, a pessoa pode encontrar lembretes mesmo sem estar procurando apostar. Para quem tenta reduzir ou interromper, essa exposição pode funcionar como gatilho.

Mensagens de responsabilidade não neutralizam o restante

Avisos para “apostar com responsabilidade” podem ser úteis, mas têm alcance limitado quando aparecem ao lado de incentivos, acesso contínuo e produtos de alta intensidade. Proteção não pode depender apenas de uma frase ao final da propaganda; ela exige barreiras reais, informação clara e limites no ambiente.

O que pode ajudar a reduzir a exposição

- Desativar notificações e mensagens promocionais relacionadas a apostas.
- Retirar aplicativos, atalhos, dados de pagamento salvos e acessos automáticos.
- Usar ferramentas de bloqueio e autoexclusão disponíveis e verificar se abrangem mais de uma plataforma.
- Separar dinheiro essencial e reduzir limites de crédito e transferência, quando isso puder ser feito com segurança.
- Planejar como assistir a eventos esportivos ou atravessar horários de maior exposição sem acesso fácil às apostas.
- Conversar com alguém sobre quais anúncios, eventos ou mensagens costumam aumentar a vontade de apostar.

A proteção funciona melhor quando muda o ambiente.

Tentar resistir diante de acesso permanente, dinheiro disponível e estímulos repetidos exige esforço contínuo. Reduzir exposição e criar barreiras diminui o número de decisões que precisam ser vencidas apenas pela vontade.

RECOLOCANDO A RESPONSABILIDADE

Nem culpa individual, nem ausência de escolha

Reconhecer o papel das plataformas e da publicidade não transforma a pessoa em alguém sem ação. Também não significa que todas as empresas, produtos ou experiências sejam iguais. Significa distribuir a análise de modo mais justo: danos podem resultar da interação entre vulnerabilidades, contexto, produto, acesso, marketing e práticas comerciais.

Essa compreensão pode reduzir vergonha e aumentar precisão. Em vez de perguntar apenas “o que há de errado comigo?”, torna-se possível perguntar “o que neste ambiente aumenta meu risco e que proteção concreta posso construir?”.

O que pode ajudar agora

- Identificar quais características aumentam mais seu envolvimento: velocidade, eventos ao vivo, notificações, promoções, solidão ou acesso a crédito.
- Escolher uma mudança ambiental que possa ser feita hoje, como retirar um acesso, cancelar mensagens ou separar dinheiro essencial.
- Anotar quando a publicidade ou um evento esportivo aumenta a vontade de apostar, sem usar o registro como punição.
- Evitar interpretar conhecimento, quase acertos ou pequenas devoluções como prova de controle sobre resultados futuros.
- Procurar apoio quando barreiras são repetidamente contornadas, a exposição continua aumentando ou há prejuízo financeiro, emocional ou familiar.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção

Para organizar barreiras, dinheiro essencial, rede de apoio e mudanças no ambiente.

Guia 02 — Plano para lidar com o impulso

Para preparar uma resposta curta quando notificações, eventos ou urgência ativam a vontade de apostar.

Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios

Para reconhecer padrões de exposição, contexto, acesso e consequências.

Guia 05 — Mapa financeiro inicial

Para visualizar perdas, crédito, despesas essenciais e áreas que precisam de proteção.

O problema não está apenas dentro da pessoa.

Produtos e ambientes podem aumentar risco, repetição e intensidade. Construir proteção envolve agir sobre a pessoa e também sobre acesso, dinheiro, publicidade, contexto e características do produto.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- Wardle, H. et al. The Lancet Public Health Commission on gambling. The Lancet Public Health, 2024.
- Gambling Commission. Evidence theme 5: Product characteristics and risk, 2024.
- Gambling Commission. Online games design changes: speed of play, autoplay, illusion of control and losses disguised as wins, 2021-2023.

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

LEITURA BREVE

Apostas, dívidas e sofrimento emocional

Por que cuidar do dinheiro e do sofrimento ao mesmo tempo

Para quem aposta, familiares e pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

A dívida visível e o sofrimento que nem sempre aparece

Quando as apostas comprometem dinheiro, a parte mais visível costuma ser financeira: contas atrasadas, crédito utilizado, empréstimos, perdas e cobranças. Mas a situação raramente se limita aos números. Medo, vergonha, tensão, conflitos e dificuldade para pensar com clareza podem crescer junto com a dívida.

Essas dimensões se influenciam. A pressão financeira pode aumentar a urgência de encontrar uma saída rápida; a urgência pode favorecer novas apostas, novos empréstimos ou acordos precipitados; e cada novo dano pode aumentar ainda mais o sofrimento e o isolamento.

Cuidar em paralelo é mais seguro.

Não é necessário “resolver primeiro o dinheiro” para depois cuidar do sofrimento. Também não basta falar apenas das emoções e deixar as perdas continuarem. Proteção financeira e cuidado emocional precisam avançar juntos, em passos possíveis.

Por que olhar os números pode ser tão difícil

Extratos, faturas e mensagens de cobrança podem despertar medo de descobrir que a situação é maior do que parecia. A pessoa pode evitar abrir documentos, adiar conversas ou tentar melhorar os números antes de mostrá-los. Isso é compreensível, mas o desconhecimento não protege: ele mantém decisões importantes sendo tomadas sem uma fotografia mínima da realidade.

A vergonha também pode produzir silêncio. Quando a pessoa teme ser reduzida ao que perdeu ou ao que ocultou, pedir ajuda pode parecer ainda mais difícil. Uma resposta útil precisa combinar clareza sobre os danos com respeito pela dignidade de quem está tentando reorganizar a situação.

COMO A SITUAÇÃO PODE SE ALIMENTAR

Um ciclo entre pressão, urgência e novas perdas

Não existe um único percurso, mas alguns movimentos aparecem com frequência. Reconhecê-los ajuda a interromper o ciclo sem transformar a pessoa em culpada por tudo o que aconteceu.

Pressão financeira Contas, dívidas e cobranças ocupam a atenção e aumentam a sensação de que algo precisa ser resolvido imediatamente.	Urgência emocional Medo, culpa e vergonha podem estreitar o campo de decisão e favorecer soluções que prometem alívio rápido.
Tentativa de reparar apostando A ideia de recuperar perdas pode parecer uma saída, mas expõe a pessoa a novas perdas e aumenta a instabilidade.	Mais segredo e isolamento Depois de novas perdas, pode crescer a vontade de esconder, adiar conversas ou evitar quem poderia ajudar.

Sinais de que a dívida já está afetando outras áreas

- Sono, concentração, trabalho ou estudo ficam prejudicados pela preocupação constante.
- A pessoa evita extratos, ligações, mensagens ou conversas sobre dinheiro.
- Há irritação, discussões frequentes ou vigilância permanente dentro de casa.
- Dinheiro destinado a alimentação, moradia, saúde, transporte ou dependentes começa a ser usado.
- Novos empréstimos, vendas ou acordos são considerados sob forte pressão e sem revisão adequada.
- A pessoa se afasta de amigos, familiares ou profissionais por vergonha ou medo de julgamento.

Dívida não mede valor pessoal.

O tamanho da perda exige cuidado e responsabilização, mas não define o valor de uma pessoa. Vergonha intensa costuma reduzir a capacidade de pedir ajuda; clareza respeitosa torna a reorganização mais possível.

O que costuma piorar a situação

Tentar recuperar apostando, contrair novo crédito para reduzir a tensão, prometer pagamentos que não cabem na renda, vender bens essenciais sob urgência ou exigir que tudo seja resolvido numa única conversa podem aumentar o dano. O objetivo inicial é estabilizar, não produzir uma solução perfeita em poucas horas.

PRIMEIROS PASSOS POSSÍVEIS

Estabilizar antes de negociar

Antes de fechar acordos ou distribuir pagamentos, é importante impedir que novas perdas continuem ampliando o problema. Isso inclui proteger recursos essenciais, reduzir acesso a crédito e plataformas e adiar decisões financeiras importantes durante momentos de impulso ou desespero.

1. Proteger	Separe moradia, alimentação, saúde, transporte, trabalho, educação e cuidado de dependentes. Esses recursos não são margem para apostar nem para pagar tudo de uma vez.
2. Mapear	Reúna extratos, faturas, contratos e saldos. Marque o que está confirmado, estimado ou ainda desconhecido. Um primeiro mapa não precisa estar completo.
3. Priorizar	Diferencie consequência concreta de pressão emocional. Moradia, saúde, trabalho, dependentes e responsabilidades legais vêm antes de quem cobra com mais insistência.
4. Apoiar	Compartilhe a situação com uma pessoa segura ou profissional. Apoio pode ajudar a conferir informações e sustentar decisões, sem transformar alguém em fiscal ou financiador.
5. Orientar	Busque apoio psicológico, financeiro, jurídico ou social conforme a necessidade. Problemas que se cruzam costumam exigir mais de um tipo de cuidado.

Uma regra simples para decisões importantes

Quando uma proposta promete resolver tudo rapidamente, faça uma pausa. Peça as condições por escrito, verifique a origem do contato, compare o compromisso com a renda real e converse com alguém que não esteja preso à urgência do momento.

Não negocie com dinheiro esperado.

Ganhos futuros, bônus, retiradas pendentes, crédito disponível ou uma possível vitória não são renda confirmada. O plano precisa partir dos recursos que existem hoje.

Para familiares e pessoas próximas

- Proteja contas, documentos e recursos que estão sob sua responsabilidade.
- Não assuma automaticamente dívidas nem ofereça crédito para encerrar o conflito.
- Peça as informações necessárias para decisões compartilhadas, sem humilhar ou exigir uma narrativa completa no mesmo momento.
- Procure orientação para você, mesmo que a pessoa que aposta ainda não aceite ajuda.

COMO CONTINUAR

O que pode ajudar agora

- Interromper novas apostas e novas formas de crédito destinadas a recuperar perdas.
- Proteger uma despesa essencial que vence nos próximos dias.
- Escolher um período curto para reunir documentos, sem tentar reconstruir toda a história de uma vez.
- Registrar uma dívida ou valor desconhecido como tarefa de verificação, em vez de adivinhar.
- Fazer uma primeira conversa com alguém seguro e definir apenas o próximo passo verificável.
- Procurar apoio especializado quando a situação envolve patrimônio compartilhado, responsabilidade legal, dependentes, ameaça ou incapacidade de agir com segurança.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção	Para reduzir acesso, proteger dinheiro essencial e organizar apoio imediato.
Guia 03 — Roteiro para contar a alguém	Para preparar uma conversa e pedir ajuda sem precisar explicar tudo de uma vez.
Guia 05 — Mapa financeiro inicial	Para reunir perdas, dívidas, renda, despesas essenciais e prioridades de forma preenchível.
Guia 07 — Proteção financeira para familiares	Para proteger contas, patrimônio e responsabilidades de quem está próximo.
Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise	Para organizar respostas breves quando há forte desorganização, conflito ou risco à segurança.

Quando esta leitura não basta

Se a vergonha, a ansiedade, o conflito ou a pressão impedirem qualquer ação segura, procure apoio profissional e serviços adequados à situação. Em risco imediato à segurança de alguém, interrompa as negociações e priorize ajuda de emergência.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- National Institute for Health and Care Excellence. Terms used in this guideline; information and support; models of care and service delivery. NG248, 2025.
- Grant, J. E.; Potenza, M. N. (eds.). Gambling Disorder: A Clinical Guide to Treatment. American Psychiatric Association Publishing, 2022.

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

LEITURA BREVE

Aconteceu de novo. E agora?

Como retomar a proteção sem transformar um novo episódio em desistência

Para quem voltou a apostar, ultrapassou um limite ou interrompeu um plano · leitura aproximada: 7 minutos

Um novo episódio não apaga todo o percurso

Voltar a apostar depois de um período de redução, interrupção ou maior controle pode provocar vergonha, medo e a sensação de que todo o progresso foi perdido. Essa conclusão costuma aumentar a urgência: esconder o que aconteceu, tentar recuperar o dinheiro ou abandonar as barreiras porque “já deu errado”.

Um novo episódio merece atenção, mas não precisa ser transformado em prova de fracasso. Ele pode mostrar que alguma proteção estava frágil, que um contexto de risco mudou ou que o apoio disponível não foi suficiente. A prioridade é interromper a continuação, proteger o essencial e retomar o plano com mais informação.

Interromper agora vale mais do que explicar tudo agora.

Nas primeiras horas, não é necessário compreender perfeitamente cada causa. O mais importante é reduzir acesso, proteger dinheiro e impedir que o episódio se transforme em uma sequência maior.

O pensamento de tudo ou nada aumenta o dano

Frases como “já estraguei tudo”, “não adianta mais” ou “agora preciso recuperar” podem prolongar o episódio. O fato de uma barreira ter falhado não significa que todas as outras perderam valor. Cada nova aposta evitada ainda reduz dano.

Retomar a proteção não apaga o que aconteceu. Significa responder ao ocorrido de modo que ele não determine sozinho o próximo passo.

NAS PRIMEIRAS HORAS

Primeiro, contenha a sequência

A resposta imediata deve ser simples. Tentar resolver dívidas, relações, explicações e promessas ao mesmo tempo pode aumentar pressão e impulsividade. Comece pelo que reduz a possibilidade de continuar apostando.

Pare de tentar recuperar Não use uma nova aposta para reparar a anterior. Ganhar ocasionalmente não transforma apostar em uma estratégia confiável de recuperação.	Reduza o acesso Saia das plataformas, retire atalhos, use bloqueios ou autoexclusão e afaste-se, quando possível, do aparelho ou contexto em que a sequência começou.
Proteja dinheiro e crédito Separe despesas essenciais, reduza limites e interrompa novas transferências, empréstimos ou uso de crédito ligados à aposta.	Avise uma pessoa segura Uma mensagem breve pode romper o segredo: "Voltei a apostar. Parei agora e preciso de ajuda para proteger o que ainda está disponível."
Verifique o que exige ação hoje Confirme se moradia, alimentação, saúde, trabalho, dependentes ou contas essenciais foram afetados. Priorize essas áreas.	Adie decisões grandes Não negocie tudo, venda bens, faça novos empréstimos ou tome decisões definitivas enquanto a urgência estiver alta. Primeiro estabilize.

O objetivo imediato é conter dano, não reconstruir a vida inteira.

Um episódio pode exigir providências importantes, mas elas funcionam melhor depois que acesso, dinheiro e urgência estão mais protegidos.

Quando procurar ajuda imediatamente

Procure apoio presencial ou um serviço de urgência quando houver risco imediato à segurança, violência, perda de condições básicas, incapacidade de interromper a sequência ou sofrimento emocional intenso. Não permaneça sozinho com uma situação que ultrapassa o que você consegue proteger neste momento.

DEPOIS QUE A URGÊNCIA DIMINUIR

Entenda o episódio sem transformar o registro em punição

Revisar o que aconteceu ajuda a fortalecer o plano. A finalidade não é produzir uma confissão perfeita nem reunir provas contra si mesmo. É identificar onde a proteção pode ser ajustada.

Perguntas úteis

- O que aconteceu nas horas ou dias anteriores: conflito, solidão, cansaço, recebimento de dinheiro, publicidade, evento esportivo, bebida, ansiedade ou outra mudança?
- Qual foi o primeiro passo da sequência: procurar resultados, abrir uma plataforma, receber uma mensagem, fazer um depósito ou tentar recuperar uma perda?
- Que barreira estava ausente, frágil ou foi contornada?
- Em que momento teria sido possível interromper antes?
- O que ajudou a sequência a terminar agora?
- Que apoio ou proteção adicional precisa ser incluído no plano?

Responsabilidade não exige humilhação.

Assumir o que aconteceu inclui verificar consequências, comunicar informações relevantes e reparar danos possíveis. Vergonha, insultos e promessas absolutas não tornam essa responsabilidade mais eficaz.

Como contar a alguém

Uma comunicação curta e concreta costuma ser mais útil do que esperar encontrar a explicação perfeita. Você pode informar o que aconteceu, o que já fez para interromper e qual ajuda específica precisa agora.

Exemplo: “Voltei a apostar hoje. Já saí das plataformas e interrompi novas transferências. Preciso que você me ajude a conferir as despesas essenciais e revisar meu plano amanhã.”

Para familiares e pessoas próximas

Perguntas objetivas sobre segurança, dinheiro essencial e próximos passos tendem a ajudar mais do que interrogatórios longos. Apoiar não significa pagar perdas, assumir todas as decisões ou vigiar continuamente. Limites e proteção podem ser retomados sem humilhação.

RETOMADA

Volte ao plano — e ajuste o que não funcionou

Depois de conter o episódio e registrar o necessário, retome as medidas anteriores. Algumas continuarão úteis; outras precisarão ser reforçadas. Um plano é uma ferramenta revisável, não um contrato de perfeição.

O que pode ajudar agora

- Reativar bloqueios, autoexclusão, limites financeiros e outras barreiras que foram interrompidas ou contornadas.
- Atualizar os valores perdidos, dívidas ou despesas afetadas sem tentar resolver tudo no mesmo dia.
- Revisar os gatilhos e o ponto exato em que a sequência poderia ter sido interrompida.
- Combinar um contato de acompanhamento nas próximas horas ou dias, em vez de depender apenas de uma promessa.
- Retomar ou ampliar acompanhamento profissional, grupo de apoio ou outra forma de suporte quando episódios se repetem.
- Reconhecer o que foi preservado: dinheiro não utilizado, apostas interrompidas, ajuda procurada ou barreiras retomadas.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 01 — Plano pessoal de proteção

Para revisar barreiras, dinheiro essencial, rede de apoio e respostas preparadas.

Guia 02 — Plano para lidar com o impulso

Para construir uma resposta curta para os minutos em que a vontade reaparece.

Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios

Para compreender a sequência sem transformar o registro em julgamento.

Guia 05 — Mapa financeiro inicial

Para atualizar valores, proteger despesas essenciais e organizar prioridades financeiras.

Um episódio é informação, não sentença.

Ele pode mostrar onde o plano precisa ser reforçado. Recuperar-se rapidamente, pedir apoio e ajustar barreiras reduz vergonha e aumenta a chance de continuidade do cuidado.

Bases técnicas consultadas

- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- National Institute for Health and Care Excellence. Evidence review H: relapse prevention. NG248, 2025.
- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- American Psychiatric Association. What is Gambling Disorder? Atualização para pacientes e famílias, 2024.

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

LEITURA BREVE

Familiares, vergonha e segredo

Como compreender o silêncio sem transformar cuidado em vigilância

Para familiares, companheiros, amigos e outras pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

Quando a informação chega aos poucos

Problemas com apostas podem permanecer escondidos por muito tempo. Às vezes, a família percebe mudanças antes de conhecer os fatos; em outras situações, uma dívida, uma conta atrasada ou uma informação contraditória revela apenas parte do que aconteceu.

O silêncio pode estar ligado à vergonha, ao medo de conflito, à esperança de resolver tudo antes que alguém descubra ou ao receio de perder autonomia e vínculos. Compreender essas funções ajuda a conversar com menos humilhação — mas não elimina a necessidade de responsabilidade e proteção.

Explicar o segredo não é justificar mentiras ou ocultações.

A pessoa continua responsável por interromper novos danos, comunicar o que afeta outras pessoas e participar de medidas de reparação. A família também pode estabelecer limites e proteger recursos essenciais.

Vergonha, culpa e responsabilidade

Vergonha e culpa não são caixas rígidas. Em muitos momentos, elas aparecem juntas. A culpa pode se concentrar em algo que a pessoa fez; a vergonha pode se espalhar para a identidade inteira: “eu sou o problema”, “não mereço ajuda” ou “se souberem, vão me rejeitar”.

Quando a vergonha domina, contar a verdade e procurar apoio podem parecer ainda mais ameaçadores. Uma resposta não moralizante não apaga os efeitos das apostas: ela cria melhores condições para que os fatos sejam nomeados e enfrentados.

Nem todo silêncio tem o mesmo significado

Há diferença entre preservar privacidade, ocultar informações que afetam terceiros e permanecer em silêncio por medo de ameaça ou violência. Quando existe coerção, intimidação ou risco à segurança, a prioridade não é promover uma conversa conjunta: é buscar proteção e apoio especializado.

O IMPACTO EM QUEM ESTÁ PERTO

A família também pode precisar de cuidado

Familiares e pessoas próximas podem viver preocupação constante, incerteza financeira, raiva, tristeza, exaustão e dúvida sobre o que é verdade. Algumas pessoas passam a verificar tudo; outras assumem dívidas, escondem o problema ou evitam conversar para impedir uma nova crise.

Essas respostas são compreensíveis, mas podem se tornar insustentáveis. A pessoa afetada não precisa esperar que quem aposta reconheça o problema para procurar orientação, proteger recursos próprios e cuidar da própria saúde.

<p>Hipervigilância</p> <p>Revisar mensagens, contas e horários repetidamente pode dar sensação temporária de controle, mas mantém o corpo e a relação em alerta constante.</p>	<p>Autoculpa</p> <p>Perguntas como “por que não percebi antes?” ou “o que eu fiz para isso acontecer?” podem transformar responsabilidade compartilhada em culpa impossível.</p>
<p>Isolamento</p> <p>A vergonha pode atingir toda a família, dificultando conversar com amigos, profissionais ou pessoas que poderiam oferecer apoio.</p>	<p>Sobrecarga</p> <p>Assumir dívidas, organizar toda a vida financeira e tentar impedir cada aposta pode concentrar em uma pessoa uma tarefa que ela não consegue garantir.</p>

Proteção não é vigilância total

Quando recursos compartilhados estão em risco, verificar fatos necessários e proteger despesas essenciais pode ser legítimo. O problema aparece quando a tentativa de proteção vira fiscalização permanente, invasão de recursos alheios ou responsabilidade impossível por todas as escolhas de outro adulto.

Proteção e apoio	Controle ou resgate
Proteger renda, senhas, documentos e despesas sob sua responsabilidade.	Exigir acesso ilimitado ao celular, localização, contas e relações sem objetivo ou prazo.
Conferir informações necessárias sobre recursos compartilhados.	Investigar secretamente toda a vida da outra pessoa para tentar eliminar qualquer incerteza.
Combinar medidas específicas, temporárias e revisáveis, quando houver acordo seguro.	Administrar indefinidamente a vida financeira de outro adulto como condição para manter a relação.
Recusar crédito, empréstimos ou pagamentos que transfiram novas perdas para você.	Pagar repetidamente dívidas para encerrar conflitos ou impedir todas as consequências.

Você não precisa descobrir tudo para começar a se proteger.

Priorize as informações necessárias para segurança, despesas essenciais, dependentes e responsabilidades compartilhadas. Outros detalhes podem ser tratados com apoio e em momento mais estável.

CONVERSAS E LIMITES

Falar sem humilhar não significa diminuir a gravidade

Uma conversa útil separa o comportamento da identidade da pessoa. Em vez de tentar provar quem ela “é”, descreva o fato, o impacto e o limite ou pedido necessário. Isso reduz discussões sobre rótulos e mantém o foco no que precisa ser protegido.

Em vez de	Procure dizer
<i>“Você é irresponsável e mente sobre tudo.”</i>	“Esta conta ficou sem cobertura e encontrei informações diferentes sobre o que aconteceu. Isso abalou minha segurança e confiança.”
<i>“Conte tudo agora ou acabou.”</i>	“Hoje preciso saber quais recursos compartilhados estão em risco. Os demais detalhes podem ser organizados em outra conversa.”
<i>“Se você se importasse com a família, pararia.”</i>	“Não vou disponibilizar dinheiro nem crédito para apostas. Posso apoiar uma busca por ajuda e um plano de proteção.”
<i>“Vou vigiar até ter certeza de que nunca mais acontecerá.”</i>	“Precisamos de medidas claras, proporcionais e com data de revisão. Eu não consigo garantir suas escolhas por vigilância.”

Se a pessoa não quiser conversar

Recusar ajuda, minimizar o problema ou evitar uma conversa não impede você de agir sobre o que está sob sua responsabilidade. É possível manter uma porta aberta sem suspender limites ou colocar recursos essenciais em risco.

O que pode ajudar agora

- Registrar fatos observáveis e impactos, evitando completar lacunas com acusações ou suposições.
- Definir o que precisa ser protegido primeiro: moradia, alimentação, saúde, dependentes, renda, documentos e crédito.
- Escolher um limite que descreva o que você fará, em vez de uma ameaça sobre o que a outra pessoa “tem de fazer”.
- Procurar uma pessoa segura ou apoio profissional para não sustentar tudo sozinho.
- Adiar conversas extensas quando houver gritos, intimidação, uso de substâncias ou crise intensa.
- Evitar exposição pública, humilhação e exigências de confissão como estratégia de mudança.

Apoiar não é assumir a recuperação.

Você pode escutar, reconhecer esforços, proteger o essencial e facilitar acesso a ajuda. A pessoa que aposta continua responsável por suas escolhas e pela participação nas mudanças necessárias.

PRÓXIMOS CAMINHOS

Cuidar da relação inclui cuidar de quem foi afetado

O sofrimento da família não é secundário. Procurar orientação para si, reconstruir uma rede de apoio e estabelecer limites sustentáveis não significa abandonar a pessoa que aposta. Significa reconhecer que cuidado sem proteção pode se transformar em exaustão, medo e resgate repetido.

Nem toda relação conseguirá reconstruir confiança da mesma forma ou no mesmo ritmo. O objetivo inicial é aumentar segurança, clareza e possibilidade de decisão — não exigir perdão, proximidade ou confiança imediata.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle	Para distinguir apoio, proteção, controle e resgate e organizar uma participação mais sustentável.
Guia 07 — Proteção financeira para familiares	Para proteger recursos próprios ou compartilhados e separar responsabilidades financeiras.
Guia 08 — Reconstruindo a confiança	Para transformar promessas em compromissos observáveis quando houver diálogo suficientemente seguro.
Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda	Para definir proteção e limites sem depender da adesão imediata da pessoa que aposta.
Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise	Para organizar uma resposta curta quando houver aumento rápido de conflito, risco ou desorganização.

Quando procurar apoio adicional

Procure orientação profissional, jurídica, financeira ou da rede de proteção quando houver dívidas importantes, patrimônio compartilhado, uso indevido de recursos, ameaças, violência, fraude, risco a dependentes ou exaustão que dificulte manter segurança e limites.

Cuidado responsável

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Proteger recursos próprios não autoriza acessar contas, reter documentos ou movimentar recursos de outra pessoa sem consentimento ou respaldo adequado.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- National Institute for Health and Care Excellence. Interventions for families and affected others: evidence review G. NG248, 2025.
- Takiguchi, N. et al. Secrecy, self-blame and risks for social exclusion: family members' experiences of gambling problems in Japan. *Frontiers in Psychiatry*, 2022.
- Dowling, N. A. et al. Addressing gambling harm to affected others: a scoping review. *Clinical Psychology Review*, 116:102542, 2025.

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

LEITURA BREVE

Como falar sobre apostas sem moralizar

Como nomear o problema, proteger limites e manter uma conversa possível

Para familiares, companheiros, amigos e outras pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

Uma conversa pode abrir espaço — mas não resolve tudo

Quando as apostas afetam dinheiro, confiança ou segurança, é comum chegar à conversa com medo, raiva, cansaço e urgência. Também é comum que a outra pessoa chegue com vergonha, receio de julgamento, negação ou dificuldade para organizar o que aconteceu.

Uma conversa cuidadosa não garante reconhecimento imediato nem mudança. Ela pode, porém, tornar mais provável que os fatos sejam nomeados, que um limite seja compreendido e que um próximo passo fique possível.

Moralizar não é o mesmo que responsabilizar

Moralizar é transformar um comportamento e seus efeitos em julgamento sobre o valor ou o caráter inteiro da pessoa. Frases como “você é fraco”, “não tem vergonha” ou “se amasse a família, pararia” costumam aumentar defesa e humilhação sem esclarecer o que precisa mudar.

Responsabilizar é diferente: descreve fatos, reconhece impactos, pede informação relevante, estabelece limites e espera participação em proteção e reparação. Isso pode ser firme sem ser degradante.

Falar sem moralizar não é passar pano.

É possível reconhecer sofrimento e, ao mesmo tempo, dizer com clareza que novas perdas, mentiras, uso de recursos compartilhados ou exposição de dependentes não são aceitáveis.

Minimizar também fecha a conversa

Tratar como “uma fase”, oferecer dinheiro para encerrar a tensão, prometer guardar segredo diante de riscos ou evitar qualquer limite pode aliviar o conflito por pouco tempo, mas deixa os danos sem resposta. Entre humilhar e ignorar existe uma terceira posição: escutar, nomear e proteger.

ANTES DA CONVERSA

Prepare o que precisa ser dito

Conversas difíceis tendem a se perder quando tentam resolver, de uma só vez, todas as perdas, mentiras, promessas e medos acumulados. Antes de começar, escolha um objetivo concreto para aquela conversa.

<p>Defina o objetivo</p> <p>Decida se você precisa compreender um fato, proteger uma despesa, comunicar um limite, propor ajuda ou combinar uma próxima conversa.</p>	<p>Separe fatos de suspeitas</p> <p>Leve exemplos observáveis e informações necessárias. Não apresente hipóteses como se já fossem provas.</p>
<p>Escolha o momento</p> <p>Prefira um período com menor tensão e algum tempo disponível. Evite iniciar no meio de uma aposta, de uma discussão ou de forte desorganização.</p>	<p>Conheça seu limite</p> <p>Pense no que está sob sua responsabilidade e no que você fará para proteger recursos, dependentes e a própria segurança.</p>

Frases que fecham e frases que abrem

Em vez de	Procure dizer
<i>"Você é irresponsável e destrói tudo."</i>	"Esta conta não foi paga e o dinheiro foi usado em apostas. Isso afetou nossa segurança e precisa ser tratado."
<i>"Conte tudo agora ou acabou."</i>	"Hoje preciso saber quais recursos compartilhados estão comprometidos. Podemos organizar os demais fatos em outra etapa."
<i>"Prometa que nunca mais vai acontecer."</i>	"Precisamos de medidas observáveis para reduzir acesso, proteger dinheiro e procurar apoio."
<i>"Eu sei exatamente por que você faz isso."</i>	"Quero entender o que aconteceu, mas também preciso explicar como isso me afetou."
<i>"Se você me amasse, pararia."</i>	"Eu me importo com você e não vou disponibilizar dinheiro, crédito ou cobertura para novas apostas."

Não discuta segurança em condições inseguras.

Se houver ameaça, intimidação, violência, intoxicação, destruição de objetos ou risco imediato, priorize afastamento, proteção e ajuda adequada. A conversa conjunta pode esperar.

DURANTE A CONVERSA

Uma estrutura simples pode ajudar

Quando houver condições para conversar, tente manter quatro elementos na mesma mensagem. Eles ajudam a reduzir rótulos e a evitar que o diálogo se transforme numa disputa sobre intenções.

1. Fato	Descreva o que foi observado ou confirmado: “O valor da conta foi usado” ou “houve uma nova transferência para a plataforma”.
2. Impacto	Diga o efeito concreto: “ficamos sem cobrir a despesa”, “minha confiança diminuiu” ou “estou em alerta constante”.
3. Posição	Expresse preocupação, necessidade ou limite sem diagnosticar: “isso precisa parar”, “preciso proteger esta conta” ou “não vou assumir esta dívida”.
4. Próximo passo	Proponha algo específico e possível: revisar informações, criar uma barreira, falar com alguém de confiança ou procurar orientação.

Escutar não significa concordar

Ouvir a versão da outra pessoa pode revelar informações importantes e diminuir a necessidade de defender-se a qualquer custo. Você pode fazer perguntas curtas, permitir pausas e repetir o que entendeu sem aceitar justificativas que transferem a responsabilidade.

Quando surgirem negação ou defesa

- Evite tentar provar cada detalhe. Retome o fato essencial e o impacto que precisa ser protegido.
- Não exija uma confissão completa como condição para tomar medidas sob sua responsabilidade.
- Faça uma pausa quando a conversa virar gritos, insultos ou repetição sem possibilidade de escuta.
- Apresente uma ou duas opções de próximo passo, em vez de uma lista longa de exigências.
- Registre combinados importantes de forma simples, especialmente quando envolvem dinheiro ou dependentes.

Um limite descreve o que você fará.

“Não vou emprestar dinheiro” é um limite. “Você tem de parar hoje ou vou controlar tudo” mistura ameaça, controle e uma promessa que talvez não possa ser sustentada.

DEPOIS DA CONVERSA

Avalie ações, não apenas palavras

Uma conversa pode terminar com alívio, silêncio, concordância parcial ou recusa. O passo seguinte não precisa depender de uma promessa perfeita. Observe se surgem ações compatíveis com proteção: transparência sobre o que afeta terceiros, barreiras ao acesso, preservação de despesas essenciais e busca de apoio.

Também observe seu próprio limite. Tentar manter a relação funcionando por vigilância permanente, empréstimos, encobrimento ou novas ameaças pode aumentar exaustão sem produzir segurança.

O que pode ajudar agora

- Escolher uma questão concreta para a próxima conversa, em vez de reabrir todo o histórico.
- Proteger renda, documentos, crédito e despesas que estão sob sua responsabilidade.
- Combinar uma medida pequena, específica e com data de revisão, quando houver acordo seguro.
- Procurar apoio para você, mesmo que a pessoa que aposta ainda não aceite ajuda.
- Distinguir disponibilidade para apoiar de disponibilidade para financiar, encobrir ou assumir consequências.

Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

Guia 03 — Roteiro para contar a alguém

Para quem aposta e precisa organizar uma primeira conversa e um pedido de apoio.

Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle

Para distinguir escuta, apoio, proteção, controle e resgate.

Guia 08 — Reconstruindo a confiança

Para transformar promessas em compromissos observáveis quando houver diálogo seguro.

Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda

Para estabelecer proteção e limites sem depender de adesão imediata.

Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise

Para organizar respostas breves quando o conflito ou a desorganização aumentarem rapidamente.

Cuidado responsável

Este material é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Comunicação cuidadosa não exige permanecer em uma situação de ameaça, coerção ou violência.

Bases técnicas consultadas

- World Health Organization. Gambling. Fact sheet, 2 dez. 2024.
- National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: identification, assessment and management. NICE guideline NG248, 2025.
- National Institute for Health and Care Excellence. Information and support; interventions for families and affected others. Evidence reviews C e G, NG248, 2025.
- Grant, J. E.; Potenza, M. N. (eds.). Gambling Disorder: A Clinical Guide to Treatment. American Psychiatric Association Publishing, 2022.

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