

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.

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

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