

## 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.

<b>Pressão financeira</b> Contas, dívidas e cobranças ocupam a atenção e aumentam a sensação de que algo precisa ser resolvido imediatamente.	<b>Urgência emocional</b> Medo, culpa e vergonha podem estreitar o campo de decisão e favorecer soluções que prometem alívio rápido.
<b>Tentativa de reparar apostando</b> A ideia de recuperar perdas pode parecer uma saída, mas expõe a pessoa a novas perdas e aumenta a instabilidade.	<b>Mais segredo e isolamento</b> 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.

<b>1. Proteger</b>	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.
<b>2. Mapear</b>	Reúna extratos, faturas, contratos e saldos. Marque o que está confirmado, estimado ou ainda desconhecido. Um primeiro mapa não precisa estar completo.
<b>3. Priorizar</b>	Diferencie consequência concreta de pressão emocional. Moradia, saúde, trabalho, dependentes e responsabilidades legais vêm antes de quem cobra com mais insistência.
<b>4. Apoiar</b>	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.
<b>5. Orientar</b>	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?

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