

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 omissões.

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