

PLANO PARA LIDAR COM O IMPULSO

Um guia rápido para criar pausa, reduzir acesso e atravessar a urgência sem transformar o impulso em ação.

Para quem aposta · Para preencher sozinho ou com apoio · Pode ser levado ao acompanhamento profissional

Ideia central

O impulso pode ser intenso, mas não é uma ordem. Um plano simples, preparado antes da urgência, aumenta o tempo entre sentir vontade e agir — e cria espaço para uma escolha mais segura.

Tem Vida Depois da Aposta — uma iniciativa do Ofício Clínico · Psicólogos: Adriano Gosuen (CRP: 04/52568) e Patrícia Bernardes (CRP: 09/1045)

GUIA 02

PARA QUEM É ESTE GUIA

Um plano para atravessar a urgência

Este material é dirigido à pessoa que aposta. O impulso é uma combinação de vontade, pensamentos, imagens, sensações e tendência de agir. Ele pode ser intenso, mas não é uma ordem. Prepare o plano quando estiver mais estável e use-o assim que reconhecer os primeiros sinais.

O guia ajuda a criar uma pausa, afastar acesso à aposta e ao dinheiro, pedir apoio e iniciar uma atividade incompatível com apostar. Ele não garante que a vontade desapareça, não substitui um plano amplo de proteção e não transfere a responsabilidade para outra pessoa.

Por que preparar antes

Durante a urgência, a atenção tende a se estreitar. Uma sequência escolhida com antecedência costuma ser mais útil do que tentar discutir longamente consigo mesmo.

Para lembrar durante a urgência

Durante o impulso, você não precisa encontrar a resposta perfeita. Precisa ganhar tempo, afastar o acesso e seguir passos que já escolheu quando estava mais calmo.

Três formas de uso

- Para preencher sozinho: prepare barreiras, contatos, frases e atividades que você consegue acionar.
- Pode ser feito com apoio: compartilhe a sequência com alguém que possa acrescentar presença e tempo.
- Em acompanhamento profissional: revise o plano conforme seus sinais, situações de risco e recursos.
- Não use como fiscalização: o guia não serve para investigar, exigir confissões ou controlar indefinidamente.

Como usar

- Preencha as partes principais quando estiver mais calmo.
- Deixe a página rápida no celular, na carteira ou com alguém de confiança.
- Comece nos primeiros sinais; não espere ter certeza de que vai apostar.
- Depois da urgência, revise o que ajudou e ajuste uma barreira.

Cuidado responsável

Este guia é educativo e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Medidas que envolvem dinheiro, cartões, documentos ou acesso a contas precisam respeitar autonomia, consentimento e segurança. Diante de risco importante, procure apoio especializado.

Meu compromisso inicial

Quando eu perceber o primeiro sinal, minha primeira ação será: _____

ETAPA 1

Perceber em que ponto você está

Nem todo sinal exige a mesma resposta. Reconhecer o nível de urgência ajuda a agir cedo e evita esperar até que o dinheiro já esteja em movimento.

Nível	Exemplos	Resposta principal
Sinal inicial	Procurar odds; lembrar de uma aposta; abrir aplicativo; inquietação; acompanhar resultados.	Usar a sequência de 2 minutos e sair dos estímulos.
Urgência alta	Calcular de onde tirar dinheiro; aumentar limites; buscar crédito; esconder-se; abandonar compromissos.	Ativar barreiras financeiras, mudar de ambiente e contatar apoio.
Episódio iniciado	Depositar; apostar; perseguir perdas; fazer novas transferências.	Interromper imediatamente e não tentar recuperar.

Reconhecer que o impulso começou

Quanto mais cedo você identifica o início da urgência, mais opções ainda estão disponíveis. O sinal inicial pode aparecer no corpo, no pensamento, no comportamento ou no ambiente.

Meus primeiros sinais

- Começo a procurar resultados, odds, palpites ou promoções.
- Pego o celular repetidamente ou abro aplicativos sem perceber.
- Penso que “desta vez pode dar certo” ou que preciso recuperar uma perda.
- Fico inquieto, acelerado, irritado ou com dificuldade de pensar em outra coisa.
- Começo a calcular de onde tirar dinheiro.
- Procuo ficar sozinho ou esconder o que estou fazendo.
- Adio uma tarefa, compromisso ou horário para acompanhar uma aposta.

Outros sinais que aparecem comigo

Use um sinal curto

Escolha uma palavra ou frase para reconhecer o momento: “o impulso começou”, “estou entrando no automático” ou “é hora de usar meu plano”. Nomear o que está acontecendo pode ajudar a iniciar a próxima ação.

ETAPA 2

Criar uma pausa imediata

A primeira meta não é resolver tudo. É impedir que o impulso encontre acesso imediato à plataforma e ao dinheiro. Uma pausa curta já pode mudar a sequência.

Sequência de 2 minutos

Use esta versão quando perceber que o acesso está muito próximo. Os tempos são aproximados; o mais importante é a ordem.

Tempo aproximado	Ação
0–30 segundos	Nomear: “O impulso começou. Não vou decidir agora.”
30–60 segundos	Fechar aplicativo, transmissão e banco; afastar cartão e aparelho.
1–1:30 minuto	Levantar e mudar de ambiente.
1:30–2 minutos	Enviar a mensagem pronta para a pessoa de apoio e iniciar uma atividade curta.

A sequência de dez minutos abaixo aprofunda esses mesmos passos quando você tem um pouco mais de tempo.

Minha sequência de 10 minutos

Os minutos não precisam ser exatos. Preserve a ordem: reconhecer → afastar acesso → mudar de ambiente → contatar alguém → começar outra ação.

Minuto	Ação preparada
0–1	Dizer em voz baixa: “Estou com impulso. Não preciso decidir agora.”
1–2	Fechar a plataforma, bloquear a tela e colocar o aparelho fora do alcance.
2–4	Levantar, mudar de cômodo ou sair do ambiente em que costumo apostar.
4–6	Beber água, respirar mais lentamente ou realizar uma ação física simples.
6–8	Enviar a mensagem combinada para minha pessoa de apoio.
8–10	Iniciar uma atividade alternativa já escolhida.

A minha sequência realista será

A pausa não é um teste de força

Você não precisa ficar olhando para a tela tentando resistir. A estratégia é reduzir estímulos, aumentar distância e usar o ambiente a seu favor.

ETAPA 3

Afastar-se da tela e do dinheiro

Impulsos se tornam mais perigosos quando acesso, dinheiro e estímulos estão disponíveis ao mesmo tempo. Ações físicas e tecnológicas podem reduzir essa combinação.

Barreiras para ativar no momento

- Fechar aplicativos, sites, transmissões e grupos relacionados às apostas.
- Desligar notificações e colocar o celular em modo foco ou avião.
- Deixar o aparelho com alguém por um período combinado, quando isso for seguro.
- Sair do ambiente em que costumo apostar.
- Afastar cartões e fechar aplicativos bancários depois de ativar a medida previamente planejada.
- Usar limite de transação, bloqueio temporário ou outra barreira previamente organizada.
- Evitar buscar empréstimo, crédito ou dinheiro de terceiros durante a urgência.

Proteção não é controle

Deixar aparelho, cartão ou acesso financeiro com alguém deve ser uma medida clara, consentida, proporcional, temporária e revisável. A pessoa de apoio não deve reter documentos, controlar indefinidamente a renda nem ser responsabilizada por impedir todas as apostas. Para proteção ampla, use os Guias 01 e 05. Durante o impulso, adie aumento de limites, empréstimos, venda de bens, transferências de dinheiro essencial e qualquer tentativa de recuperar perdas.

As duas barreiras que consigo usar mais rapidamente

1.

2.

ETAPA 4

Pedir apoio sem precisar explicar tudo

O contato com alguém pode interromper o isolamento e acrescentar tempo à decisão. Você pode combinar uma mensagem simples, sem precisar contar toda a história no momento crítico.

Minha pessoa de apoio

Nome:

Forma mais rápida de contato:

O que essa pessoa pode fazer que realmente ajuda:

O que não ajuda ou aumenta minha vergonha/pressão:

Mensagem pronta

Modelo curto

“A vontade de apostar aumentou. Estou usando meu plano agora. Você pode ficar comigo por mensagem ou ligação durante alguns minutos?”

Minha versão da mensagem:

ETAPA 5**SUSTENTAR A PAUSA**

Como a pessoa de apoio pode responder

A pessoa de apoio não precisa resolver a situação nem investigar o que aconteceu naquele momento. Sua função é acrescentar presença e tempo à sequência previamente combinada.

- Permanecer em contato por alguns minutos.
- Lembrar a pessoa de fechar a plataforma e afastar dinheiro e cartões.
- Incentivar mudança de ambiente e início de uma atividade alternativa.
- Evitar sermão, cobrança de detalhes, discussão sobre dívidas ou exigência de promessas.
- Acionar apenas barreiras previamente autorizadas.
- Buscar ajuda adicional quando houver risco importante ou quando a situação exceder o que consegue sustentar; ela também pode definir limites para sua participação.

Resposta possível

“Estou aqui. Feche a plataforma e afaste o cartão. Vamos ficar em contato pelos próximos dez minutos e seguir o plano.”

Escolher uma atividade incompatível com apostar

A atividade alternativa não precisa ser extraordinária. Ela precisa ocupar mãos, olhos, corpo ou atenção por tempo suficiente para reduzir a disponibilidade para apostar.

Escolha atividades por função

O que preciso mudar	Exemplos
Corpo	Caminhar, tomar banho, lavar o rosto, fazer tarefa física simples.
Ambiente	Sair do quarto, ir a um local seguro e público, sentar perto de alguém.
Mãos e atenção	Cozinhar, arrumar, escrever, desenhar, montar ou consertar algo.
Contato	Telefonar, enviar áudio, conversar sobre assunto não relacionado às apostas.
Estímulos	Desligar transmissão, notificações, grupos, redes e publicidade relacionada.

Atividades de início rápido

- Tomar banho ou lavar o rosto.
- Caminhar em local seguro ou dar uma volta curta.

- Preparar algo simples para comer ou beber.
- Arrumar uma pequena área da casa.
- Ouvir um áudio, podcast ou música longe da tela de apostas.
- Fazer uma tarefa manual: escrever, desenhar, cozinhar, montar ou consertar algo.
- Ir para um lugar público ou ficar perto de outra pessoa.
- Iniciar uma conversa sobre qualquer assunto não relacionado às apostas.

Minhas opções por duração

Tempo disponível	Atividade escolhida
5 minutos	
15 minutos	
30 minutos	
1 hora ou mais	

Não precisa dar vontade

Você pode começar uma atividade sem estar motivado. O objetivo inicial é mudar o contexto e atravessar o pico da urgência, não encontrar imediatamente algo tão estimulante quanto apostar.

ETAPA 6

Observar o impulso sem obedecê-lo

Tentar expulsar a vontade à força pode aumentar a luta interna. Uma alternativa é observar como ela aparece e muda, enquanto você mantém as barreiras e segue o plano.

Primeiro, mantenha as barreiras

Observar o impulso não significa permanecer diante do aplicativo esperando a vontade passar. Afaste primeiro tela, dinheiro e estímulos; depois note as sensações enquanto continua seguindo o plano.

Pense no impulso como uma onda: ele pode crescer, atingir um pico e mudar. Você não precisa lutar contra a onda nem segui-la; precisa permanecer protegido enquanto ela passa.

Exercício breve: notar e escolher

Passo	Orientação
1. Nomear	“Estou percebendo vontade de apostar.”
2. Localizar	Onde essa urgência aparece no corpo? Há tensão, calor, inquietação ou aceleração?
3. Descrever	Qual é a intensidade de 0 a 10? Ela está estável, aumentando ou diminuindo?
4. Abrir espaço	Respirar sem exigir que a sensação desapareça. Deixar que ela esteja presente sem aproximar-se da aposta.
5. Escolher	Retomar a próxima ação do plano: afastar acesso, contatar alguém ou iniciar a atividade alternativa.

Frases que posso usar

- “Posso sentir vontade sem apostar agora.”
- “O pensamento de recuperar o dinheiro é um pensamento, não uma garantia.”
- “Não preciso resolver minha vida nos próximos minutos.”
- “O que eu fizer agora pode proteger algo importante para mim.”

Minha frase de orientação:

ETAPA 7**PENSAMENTOS E DIREÇÃO**

Reconhecer a frase e retomar o plano

Durante o impulso, alguns pensamentos parecem argumentos urgentes. Você não precisa provar que estão errados antes de se proteger. Nomeie a frase e volte à próxima ação do plano.

Pensamento que pode aparecer	Resposta orientadora
“Só esta aposta.”	“Uma aposta pode reabrir a sequência. Vou adiar e usar o plano.”
“Preciso recuperar antes de parar.”	“Tentar recuperar é uma nova decisão de risco, não uma reparação.”
“Já perdi mesmo.”	“Interromper agora ainda reduz o dano.”
“Se eu esperar, perco a oportunidade.”	“A urgência é parte do impulso. Minha prioridade é proteger o que existe.”
“Ninguém precisa saber.”	“O segredo aumenta o acesso. Vou enviar a mensagem combinada.”
“Não consigo pensar em outra coisa.”	“Não preciso pensar melhor agora; preciso seguir a próxima ação.”

Reconectar-se com o que precisa ser protegido

No momento de impulso, o ganho possível fica muito presente e os custos podem desaparecer do campo de visão. Uma lembrança concreta ajuda a recuperar uma perspectiva mais ampla.

O que quero proteger hoje

- Dinheiro para necessidades essenciais.
- Confiança em uma relação importante.
- Sono, trabalho, estudo ou saúde.
- Tempo com pessoas importantes.
- Um compromisso que comecei a reconstruir.
- Minha possibilidade de pedir ajuda sem aumentar o problema.

Algo específico que quero proteger neste momento:

Perguntas para orientar os próximos minutos

- Qual conta ou necessidade essencial preciso preservar hoje?
- Que compromisso de amanhã será afetado se eu apostar agora?

- Quem depende desse recurso ou da minha presença?
- Que tipo de pessoa quero ser nos próximos dez minutos?

A escolha pequena que combina com isso

Valor não é cobrança

Lembrar do que importa não serve para aumentar culpa. Serve para orientar uma ação possível agora, mesmo que pequena: não abrir o aplicativo, adiar a transferência, telefonar para alguém ou sair do ambiente.

ETAPA 8

Se eu já tiver começado a apostar

Perceber o episódio depois de iniciado não significa que seja tarde demais. Interromper agora ainda reduz danos. A prioridade é parar a sequência e evitar a tentativa de recuperar perdas.

Se houver uma aposta aberta, uma perda recente ou dinheiro disponível na plataforma, a urgência pode se transformar rapidamente em perseguição de perdas. O objetivo não é “encerrar bem”, mas interromper a próxima decisão de risco.

Procedimento de interrupção

- Fechar a plataforma e interromper novas apostas, transmissões, grupos e resultados.
- Não depositar, pedir crédito, tomar empréstimo nem buscar dinheiro de terceiros para recuperar perdas.
- Ativar as barreiras de acesso e movimentação financeira e proteger o dinheiro essencial restante.
- Avisar a pessoa de apoio usando uma mensagem direta.
- Registrar apenas os fatos essenciais e deixar a análise detalhada para depois da urgência.
- Retomar o plano de proteção e buscar apoio profissional quando necessário.
- Se houver saldo na plataforma, não decidir impulsivamente sobre ele; acionar apoio e barreiras antes de qualquer movimentação.

Um episódio não precisa virar uma sequência

Evite concluir que “já estraguei tudo”. Essa leitura pode aumentar culpa e favorecer novas apostas. O episódio pode ser tratado como informação para reforçar barreiras e preparar uma resposta diferente na próxima situação.

A primeira ação que farei para interromper

DEPOIS DA URGÊNCIA

Revisar sem julgamento

Quando a intensidade diminuir, uma revisão curta ajuda a descobrir quais partes do plano funcionaram e onde ainda há acesso ou risco. O objetivo é aprender, não produzir uma investigação punitiva.

Pergunta	Minha resposta
O que aconteceu antes do impulso?	
Qual foi o primeiro sinal que percebi?	
Qual barreira funcionou?	
Em que momento o acesso ficou fácil demais?	
Quem ou o que ajudou?	
O que preciso modificar antes da próxima situação?	

Faça uma revisão curta

Cinco a dez minutos podem ser suficientes. Para uma análise mais detalhada, use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios ou leve a situação ao acompanhamento profissional.

PÁGINA-RESUMO

Meu plano rápido para o impulso

Estas duas páginas-resumo integram o Guia Prático 02 — Plano para lidar com o impulso e também são disponibilizadas separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

MEU PRIMEIRO SINAL:

MINHA FRASE DE ORIENTAÇÃO:

MINHA PRIMEIRA BARREIRA:

PESSOA PARA CONTATAR:

MENSAGEM QUE ENVIAREI:

ATIVIDADE DE 15 MINUTOS:

O QUE NÃO VOU DECIDIR DURANTE A URGÊNCIA:

Sequência curta

Reconhecer → afastar acesso → adiar decisões → contatar alguém → iniciar outra atividade → revisar depois.

CARTÃO MÍNIMO DE EMERGÊNCIA

Agora: seis passos

Esta versão deve caber em uma captura de tela, cartão impresso ou nota fixada no celular.

Passo	Minha ação
1	Fechar aplicativo, banco, transmissão e grupos.
2	Afastar cartão, dinheiro e aparelho.
3	Mudar de ambiente.
4	Enviar mensagem para: _____
5	Fazer por 15 minutos: _____
6	Não tentar recuperar perdas nem tomar decisões financeiras.

MANUTENÇÃO

Preparar o plano para funcionar

Um plano só ajuda quando está disponível, conhecido e atualizado. Faça uma pequena preparação fora dos momentos de urgência.

- Salvar uma foto da página rápida no celular.
- Imprimir uma cópia e deixá-la em local acessível.
- Compartilhar a sequência com a pessoa de apoio.
- Testar bloqueios e limites antes de precisar deles.
- Separar materiais ou atividades alternativas.
- Revisar o plano semanalmente no início.
- Atualizar o plano depois de qualquer episódio ou mudança de rotina.

Data da próxima revisão

___ / ___ / ____

Mudança prioritária para esta semana

Quando procurar ajuda

Procure avaliação ou acompanhamento quando houver dificuldade persistente para interromper apostas, uso de dinheiro essencial, dívidas crescentes, conflitos, ocultação ou sofrimento intenso. Um profissional pode ajudar a avaliar riscos e articular proteção financeira, apoio familiar e cuidado em saúde.

Segurança e sofrimento intenso

Se houver risco imediato à segurança, ameaça, violência, perda de moradia ou sofrimento intenso, pare o preenchimento e procure um serviço de saúde, emergência ou rede de apoio da sua região. Avise uma pessoa de confiança. Esse cuidado tem prioridade sobre qualquer outra etapa.

CONTINUIDADE

Qual guia usar depois

- Se precisa organizar uma proteção mais ampla, use o Guia 01 — Plano pessoal de proteção.
- Se precisa contar algo ou formular um pedido de apoio, use o Guia 03 — Roteiro para contar a alguém.
- Se quer compreender o antes, durante e depois de um episódio, use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios.
- Se precisa organizar perdas, dívidas e prioridades, use o Guia 05 — Mapa financeiro inicial.
- Se houver crise familiar, conflito intenso ou aumento rápido do risco, use o Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise.
- Se uma pessoa próxima precisa apoiar sem assumir o controle, use o Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle.

BASE TÉCNICA

Referências utilizadas

Este guia apresenta uma síntese educativa e original, desenvolvida a partir de princípios de automanejo, prevenção de recaídas, ACT, mindfulness e intervenções cognitivo-comportamentais aplicadas aos problemas com apostas.

- Raylu, N.; Oei, T. P. S. *A Cognitive Behavioural Therapy Programme for Problem Gambling: Therapist Manual*. Routledge, 2010.
- McIntosh, C.; O'Neill, K. *Evidence-Based Treatments for Problem Gambling*. Springer, 2017.
- Marlatt, G. A.; Donovan, D. M. (orgs.). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. 2. ed. Guilford Press, 2005.
- Shaffer, H. J.; Martin, R.; Kleschinsky, J.; Neporent, L. *Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Your Gambling and Improving Your Finances, Relationships, and Health*. Jossey-Bass, 2012.