

ROTEIRO PARA CONTAR A ALGUÉM

Um guia para preparar uma conversa segura, pedir ajuda e preservar seus limites.

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

Ideia central

Contar não significa dizer tudo de uma vez, aceitar qualquer reação ou entregar o controle da sua vida a outra pessoa. Significa escolher o que precisa ser dito agora e pedir uma forma concreta de apoio.

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

GUIA 03

PARA QUEM É ESTE GUIA

Quando este material pode ajudar

Este guia é dirigido principalmente à pessoa que aposta e precisa contar algo importante a alguém. Ele pode ser usado antes de uma primeira conversa, para comunicar uma dívida ou um novo episódio, pedir apoio, corrigir informações anteriores ou preparar uma conversa com familiar, amigo, profissional ou outra pessoa afetada.

Você pode preencher o material sozinho e levar apenas o que considerar necessário. Não é preciso entregar o guia inteiro nem mostrar todas as anotações. Se houver risco de agressão, coerção, expulsão de casa ou controle abusivo do dinheiro, procure apoio para planejar a conversa com segurança.

Este guia pode ser útil quando...	Exemplo de objetivo
Você nunca contou que as apostas se tornaram um problema.	Interromper o segredo e abrir um primeiro caminho de apoio.
Há uma dívida ou movimentação que afeta outra pessoa.	Comunicar fatos que mudam decisões financeiras ou de segurança.
Você teve um novo episódio depois de um acordo.	Reconhecer o ocorrido e combinar medidas imediatas de proteção.
Você contou apenas uma parte e precisa corrigir a informação.	Ampliar a honestidade sem transformar a conversa em confissão desorganizada.
Você quer pedir ajuda concreta.	Definir o que a outra pessoa pode fazer e quais limites precisam ser respeitados.

O que esta conversa pode — e não pode — fazer

Contar pode reduzir o isolamento, proteger pessoas afetadas e permitir que a ajuda comece. Mas uma conversa não garante perdão imediato, não obriga a outra pessoa a confiar, não resolve toda a relação e não permite controlar a reação dela. O objetivo é comunicar o necessário com responsabilidade e organizar um próximo passo possível.

Uma expectativa realista

Você pode preparar o que dirá e como pedirá ajuda. A outra pessoa continua livre para precisar de tempo, fazer perguntas, recusar uma forma de apoio ou estabelecer limites próprios.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este guia

Você decide com quem falar, quanto contar e qual ajuda pedir. As orientações abaixo ajudam a preparar essa escolha.

Por que contar costuma ser tão difícil

Vergonha, medo de perder a relação, desejo de resolver tudo antes que alguém descubra e esperança de que “desta vez dará para recuperar” podem prolongar o segredo. Algumas pessoas minimizam; outras sentem vontade de contar tudo de uma vez para aliviar a culpa. Nenhuma dessas reações elimina a responsabilidade. Reconhecê-las ajuda a preparar uma conversa mais honesta e menos impulsiva.

O que pode aparecer antes da conversa	Uma resposta mais útil
“Preciso resolver o dinheiro antes de contar.”	Interromper novas perdas e contar o que já afeta decisões de outras pessoas.
“Se eu contar tudo de uma vez, vou me sentir livre.”	Selecionar o que é necessário agora e evitar usar a outra pessoa apenas para aliviar a própria culpa.
“Tenho de prometer que nunca mais acontecerá.”	Apresentar ações concretas e compromissos que possam ser observados e revisados.
“Preciso que ela me perdoe hoje.”	Reconhecer que confiança e perdão têm o tempo da outra pessoa.

- Preencha primeiro as partes que parecem mais importantes para a conversa que você precisa ter.
- Escolha uma pessoa que tenha condições de ouvir e agir com respeito.
- Prefira um momento sem pressa, sem aposta em andamento e sem uso de álcool ou outras substâncias.
- Leve anotações. Você não precisa confiar apenas na memória quando estiver nervoso.
- Peça ajuda concreta. “Preciso de apoio” pode ser traduzido em ações específicas.
- Planeje como encerrar ou pausar a conversa caso ela fique agressiva, humilhante ou confusa.

Cuidado responsável

Se houver risco de agressão, ameaça, coerção, expulsão de casa, controle abusivo do dinheiro ou outra forma de violência, não faça a conversa sozinho. Procure antes uma pessoa segura, um profissional ou um serviço da rede de proteção.

O que eu gostaria que mudasse depois desta conversa?

DOIS TIPOS DE CONVERSA

Conversa planejada ou comunicação urgente?

Nem toda conversa pode esperar o momento ideal. Quando existe risco imediato para dinheiro compartilhado, moradia, despesas essenciais ou novas movimentações, a primeira comunicação precisa ser curta e direta. Os detalhes podem ser organizados depois.

Conversa planejada	Comunicação urgente
Há tempo para escolher pessoa, local e horário.	Há risco atual de novas perdas ou impacto imediato sobre outras pessoas.
Você pode organizar fatos, pedidos e limites com antecedência.	A prioridade é interromper danos e informar o que precisa ser protegido agora.
É possível reservar espaço para perguntas e pausas.	A conversa completa deve ser marcada para depois que a situação estiver mais segura.

Exemplo de comunicação urgente

“Há uma movimentação financeira que afeta as contas da casa. Precisamos interromper novas transferências e proteger essas despesas agora. Eu explicarei os demais detalhes quando estivermos em segurança para conversar.”

ETAPA 1

Definir por que quero contar

Uma conversa fica mais clara quando você sabe qual é sua finalidade. O objetivo não precisa ser resolver tudo. Pode ser apenas interromper o segredo, pedir companhia para procurar ajuda ou combinar uma primeira barreira.

Nesta conversa, eu quero:

- Parar de esconder que as apostas se tornaram um problema.
- Pedir ajuda para reduzir o acesso a dinheiro ou plataformas.
- Contar sobre uma dívida ou compromisso financeiro urgente.
- Pedir companhia para buscar atendimento ou orientação.
- Explicar mudanças recentes no meu comportamento.
- Combinar como essa pessoa pode agir quando eu estiver com impulso.
- Reconhecer um dano e começar a reparar a confiança.
- Outro objetivo:

Uma conversa, um objetivo

Tentar explicar todo o histórico, todas as dívidas, todas as emoções e todo o plano de mudança de uma vez pode dificultar a conversa. Escolha o objetivo mais urgente para este primeiro encontro.

ETAPA 2

Escolher uma pessoa suficientemente segura

A melhor pessoa não é necessariamente a mais próxima. É alguém que tenha alguma disponibilidade para ouvir, respeitar limites e oferecer a ajuda de que você precisa.

A pessoa que estou considerando é:

Sinais de que esta pessoa pode ser uma boa escolha

- Costuma ouvir antes de concluir.
- Consegue manter informações privadas quando combinado.
- Não usa humilhação, ameaça ou chantagem para tentar ajudar.
- Pode dizer “não sei” sem inventar soluções.
- Tem alguma possibilidade real de oferecer a ajuda que pretendo pedir.
- Consegue respeitar que apoio não é vigilância total.
- Pode me ajudar a procurar outras pessoas ou serviços, se necessário.

Sinais de que talvez seja melhor escolher outra pessoa ou buscar apoio antes

- Já reagiu com violência, ameaça ou exposição pública.
- Usa dinheiro, moradia, filhos ou relações como forma de controle.
- Está diretamente envolvida em conflitos graves comigo neste momento.
- Também participa das apostas ou incentiva que eu aposte.
- Não consegue guardar uma conversa privada quando isso é necessário.

ETAPA 3

Escolher o que contar agora

Honestidade não exige despejar tudo sem preparação. Mas é importante não minimizar informações que mudam decisões imediatas de segurança, como dívidas urgentes, uso de dinheiro compartilhado ou risco de novas perdas.

Precisa ser dito agora	Pode ficar para outra conversa
O que está acontecendo atualmente com as apostas.	Detalhes de todos os episódios passados.
Riscos imediatos para dinheiro, contas ou compromissos.	Explicações completas sobre por que o problema começou.
A ajuda concreta que você quer pedir.	Discussões antigas do relacionamento que não precisam ser resolvidas agora.
Informações necessárias para a pessoa decidir se pode ajudar.	Promessas amplas sobre o futuro que você ainda não consegue garantir.

Honestidade não é o mesmo que descarga emocional

Ser honesto significa comunicar fatos que afetam decisões, segurança, dinheiro e confiança. Não significa relatar cada detalhe para aliviar imediatamente a própria culpa. Também não significa esconder informações importantes sob o argumento de que a outra pessoa “não está preparada”.

Ajuda a conversa	Pode prejudicar
Contar fatos que mudam decisões financeiras ou de segurança.	Relatar detalhes excessivos apenas para obter alívio emocional.
Reconhecer o impacto sobre outras pessoas.	Esperar que a outra pessoa tranquilize você ou diminua a gravidade.
Dizer claramente o que ainda precisa ser verificado.	Inventar valores, minimizar ou oferecer respostas pouco confiáveis.
Pedir ajuda concreta.	Pedir que a outra pessoa assuma toda a situação.

O essencial que eu preciso dizer é:

O que ainda não estou preparado para detalhar, mas posso reconhecer:

Evite falsas garantias

Frases como “nunca mais vai acontecer” podem surgir do medo de decepcionar. É mais confiável dizer quais medidas você começará agora e quando o plano será revisto.

RESPONSABILIDADE SEM JUSTIFICATIVA

Quatro pontos que ajudam a organizar o que dizer

Você pode explicar o contexto sem transferir a responsabilidade para estresse, esporte, publicidade, plataformas ou outras pessoas. Uma explicação útil mostra o que aconteceu, reconhece escolhas e impactos e aponta o que começou a mudar. São quatro pontos: o que aconteceu (fatos verificáveis), o que você fez ou deixou de fazer, o impacto sobre você e sobre outras pessoas, e o que está começando a fazer agora. Você vai prepará-los por escrito na Etapa 5.

ETAPA 4

Preparar uma abertura simples

A primeira frase não precisa explicar tudo. Ela precisa abrir espaço para uma conversa real.

Modelo direto

“Preciso conversar sobre algo importante. Minha relação com as apostas saiu do controle em alguns momentos e está trazendo consequências. Não quero continuar escondendo. Gostaria que você me ouvisse primeiro e, depois, quero pedir uma ajuda específica.”

Outras formas de começar

- “Estou com dificuldade para falar, por isso trouxe algumas anotações.”
- “Não estou pedindo que você resolva tudo. Preciso começar contando o que está acontecendo.”
- “Tenho medo da sua reação, mas continuar em segredo está piorando a situação.”

- “Quero assumir responsabilidade sem me destruir com culpa. Preciso explicar o que aconteceu e combinar próximos passos.”
- “Há informações financeiras importantes que você precisa conhecer para se proteger e decidir comigo o que fazer.”

Minha primeira frase será:

ROTEIRO PARA UMA CONVERSA DIFÍCIL

Sete movimentos para não depender do imprevisto

Este roteiro adapta princípios de comunicação assertiva para a situação de contar sobre apostas. Ele não serve para convencer ou controlar a reação da outra pessoa. Serve para manter clareza, responsabilidade e foco.

Movimento	Pergunta para preparar
1. Descrever	Quais fatos observáveis preciso comunicar?
2. Expressar	Como isso me afetou e como afetou outras pessoas?
3. Reconhecer responsabilidade	O que fiz ou omiti, sem me definir por adjetivos?
4. Pedir ou afirmar	Que ajuda concreta estou pedindo ou que ação estou propondo?
5. Explicar a importância	Como esse pedido pode aumentar proteção e previsibilidade?
6. Manter o foco	Que frase usarei se o assunto for desviado ou virar uma disputa sobre caráter?
7. Negociar	O que pode ser ajustado e o que não pode ser prometido ou transferido?

Uma frase para manter o foco

“Eu posso ouvir esse outro ponto depois. Agora preciso concluir o que aconteceu, o impacto e o que estou propondo como próximo passo.”

ETAPA 5

Organizar os pontos principais

Os campos abaixo preparam por escrito os quatro pontos anteriores, que correspondem aos movimentos 1 a 4 do roteiro. Você pode ler, entregar a folha ou escolher apenas alguns itens.

1. O que está acontecendo

2. Como isso está afetando minha vida e outras pessoas

3. O que já estou fazendo para reduzir o risco

4. O que ainda não consigo fazer sozinho

ETAPA 6

Pedir ajuda de forma concreta

A outra pessoa pode querer ajudar e, ainda assim, não saber como. Um pedido claro reduz mal-entendidos e evita que apoio vire cobrança permanente ou controle sem limites.

A ajuda que pode ser útil agora

- Ficar comigo enquanto ativo bloqueios ou limites.
- Guardar temporariamente um cartão ou meio de acesso, com condições combinadas.
- Ajudar a separar dinheiro para despesas essenciais.
- Receber uma mensagem quando o impulso aumentar.
- Acompanhar-me em uma consulta ou primeiro contato profissional.
- Ajudar a organizar informações financeiras sem decidir tudo por mim.
- Combinar uma conversa curta de acompanhamento em data definida.
- Ouvir sem tentar discutir todos os detalhes neste momento.

Medidas financeiras precisam de acordo

Guardar cartão, acompanhar movimentações ou limitar acesso a recursos de outro adulto exige consentimento, deve ter prazo e revisão e não transforma a pessoa de apoio em responsável por impedir todas as apostas. Cada pessoa pode proteger seus próprios recursos e buscar orientação especializada quando houver patrimônio ou contratos compartilhados.

Meu pedido concreto será:

Por quanto tempo quero experimentar essa ajuda antes de revisar?

Apoio precisa de acordo

A pessoa pode aceitar parte do pedido, propor outra forma de ajudar ou dizer que não consegue assumir essa função. Isso não invalida sua decisão de procurar apoio em outro lugar.

ETAPA 7

Combinar limites para os dois lados

Ajuda não precisa significar vigilância total. Limites claros protegem a autonomia de quem pede apoio e também a saúde de quem ajuda.

O que pode ajudar	O que tende a piorar
Perguntar como o plano está funcionando em horário combinado.	Interrogar, revistar ou ameaçar repetidamente.
Reconhecer atitudes de proteção e honestidade.	Usar insultos, vergonha ou comparações.
Ajudar em tarefas específicas e por tempo definido.	Assumir todas as responsabilidades da pessoa que aposta.
Dizer com clareza o que consegue e o que não consegue fazer.	Prometer sigilo quando existem riscos que precisam ser compartilhados.
Incentivar apoio profissional quando necessário.	Tentar substituir tratamento ou aconselhamento especializado.

Limites que eu preciso expressar:

Limites que preciso respeitar na pessoa que me apoia:

PERGUNTAS DIFÍCEIS

Responda com o que sabe — e reconheça o que ainda não sabe

Perguntas sobre valores, dívidas e duração do problema são previsíveis. Responder com pressa pode levar a novas omissões ou informações imprecisas. É mais confiável distinguir três coisas: o que você sabe, o que ainda precisa verificar e o que não consegue discutir naquele momento.

Pergunta possível	Resposta responsável
"Quanto foi perdido?"	"Minha estimativa atual é _____. Ainda preciso conferir _____. Trago uma atualização até _____."
"Há outras dívidas?"	"Estas são as que conheço agora: _____. Vou verificar extratos e contratos para confirmar se há outras."
"Você usou meu dinheiro ou crédito?"	Responder diretamente. Se ainda não souber, explicar o que será verificado e até quando.
"Por que não contou antes?"	"Eu estava com medo e tentando resolver sozinho. Isso não torna a omissão correta. Estou contando agora porque a situação precisa ser tratada."
"O que você espera que eu faça?"	Apresentar o pedido concreto e reconhecer que a pessoa pode aceitar, recusar ou propor outra forma.

ETAPA 8

Preparar-se para reações possíveis

A pessoa pode sentir surpresa, medo, raiva, tristeza ou confusão. Uma reação inicial intensa não define necessariamente como ela agirá depois. Ao mesmo tempo, emoção não justifica agressão ou humilhação.

Se acontecer	Posso responder
A pessoa fica em silêncio.	"Eu sei que é muita informação. Podemos fazer uma pausa e retomar em horário combinado?"
Ela faz muitas perguntas de uma vez.	"Quero responder, mas preciso organizar por partes. Vamos começar pelo que é urgente?"
Ela diz que perdeu a confiança.	"Entendo que a confiança foi afetada. Não espero que ela volte hoje; quero começar com ações verificáveis."
Ela tenta resolver tudo imediatamente.	"Agradeço a disposição. Hoje preciso combinar apenas os próximos passos mais urgentes."
Ela grita, ameaça ou humilha.	"Não consigo continuar assim. Vou interromper a conversa e procurar apoio para retomá-la com segurança."

A reação que mais temo é:

Minha resposta preparada será:

Quando aparecem julgamentos, acusações ou recusa

A outra pessoa pode falar a partir da dor e da perda de confiança. Você pode reconhecer essa dor sem aceitar humilhação, sem exigir perdão e sem transformar a conversa numa disputa sobre quem é uma pessoa boa ou ruim.

Se a pessoa disser...	Você pode responder...
"Você é mentiroso."	"Entendo que minhas omissões abalaram sua confiança. Quero falar dos fatos e do que posso fazer agora."
"Você destruiu tudo."	"Sei que o impacto foi grave. Não espero que você resolva isso hoje. Quero começar assumindo o que aconteceu."
"Você nunca vai mudar."	"Eu entendo que você não consiga confiar agora. Quero que minhas ações possam ser observadas ao longo do tempo."
"Não quero me envolver."	"Vou respeitar esse limite e procurar outra forma de apoio."
Há gritos, insultos ou ameaças.	"Quero continuar essa conversa, mas vou pausar enquanto houver ofensas ou ameaça. Podemos retomar com mais segurança."

Validar não é concordar

Dizer "imagino que isso seja muito difícil de ouvir" reconhece a emoção. Não significa dizer que ofensas são aceitáveis nem que as consequências deixaram de existir.

ETAPA 9

Planejar o momento e o lugar

Condições simples podem tornar a conversa menos difícil. Não existe momento perfeito, mas existem momentos mais seguros.

- Escolher um local com privacidade e possibilidade de sair ou pausar.
- Evitar iniciar a conversa durante uma briga, antes de dormir ou minutos antes de um compromisso.
- Não conversar enquanto uma aposta está em andamento.
- Evitar o momento em que qualquer pessoa esteja sob efeito de álcool ou outras substâncias.
- Reservar tempo suficiente para não precisar terminar de forma abrupta.
- Ter informações essenciais e contatos de apoio à mão.
- Combinar previamente com outra pessoa segura caso você precise de apoio depois.

Pessoa com quem vou conversar:

Local:

Data e horário provável:

Como vou me proteger ou pedir ajuda se a conversa não for segura:

A outra pessoa pode precisar de tempo

Contar é uma ação sua. A outra pessoa decide quando poderá responder, se aceita ajudar, que limites precisa estabelecer e quanto tempo levará para voltar a confiar. Não pressione por uma decisão imediata.

ETAPA 10

Durante a conversa

Você não precisa apresentar uma defesa perfeita. Tente falar com clareza, reconhecer impactos e voltar ao objetivo quando a conversa se perder.

- Começar pelo motivo da conversa.

- Dizer os fatos principais sem minimizar nem dramatizar.
- Usar frases na primeira pessoa: “eu fiz”, “eu preciso”, “eu proponho”.
- Evitar culpar a pessoa, o esporte, a plataforma ou o estresse por todas as decisões.
- Pedir que perguntas sejam feitas uma de cada vez.
- Reconhecer que a outra pessoa pode precisar de tempo.
- Fazer o pedido concreto de ajuda.
- Combinar um próximo passo, uma data ou um contato profissional.
- Encerrar se houver agressão, ameaça ou exposição.

Responsabilidade sem autodestruição

Assumir responsabilidade significa reconhecer escolhas, consequências e reparações possíveis. Não significa aceitar humilhação nem tratar-se como alguém sem valor.

Uma frase que pode me ajudar a manter o foco:

DEPOIS DA CONVERSA

Transformar palavras em próximos passos

A conversa é um começo. Este guia ajuda a comunicar e pedir apoio; a reconstrução continuada da confiança é aprofundada no Guia 08 e depende de consistência ao longo do tempo.

O que ficou combinado

Ação	Responsável e prazo
Ativar ou revisar bloqueios e limites.	
Proteger despesas essenciais.	
Organizar informações financeiras urgentes.	
Fazer contato com serviço ou profissional.	
Revisar como o apoio está funcionando.	

O que precisa de outra conversa:

Quando vamos revisar os combinados:

Não deixe tudo depender da relação

Uma pessoa de confiança pode ajudar, mas não deve ser o único recurso. Bloqueios, organização financeira, acompanhamento profissional e uma rede mais ampla reduzem a sobrecarga sobre o vínculo.

REVISÃO DEPOIS DA CONVERSA

O que aprendi e o que ainda precisa ser tratado

Depois que a intensidade diminuir, faça uma revisão breve. O objetivo não é julgar seu desempenho, mas identificar informações que precisam ser corrigidas, pedidos que foram ou não aceitos e próximos passos concretos.

O que consegui comunicar com clareza:

O que omiti ou minimizei por medo:

Que pergunta ainda preciso responder depois de verificar informações:

Que pedido foi aceito, recusado ou modificado:

Que limite a outra pessoa apresentou:

Qual é a próxima conversa ou ação — e quando acontecerá:

PÁGINA-RESUMO

Minha conversa em uma página

Esta página-resumo integra o Guia Prático 03 — Roteiro para contar a alguém e também é disponibilizada separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

Pessoa escolhida:

O que preciso contar agora:

Por que estou contando:

O impacto que reconheço:

O que já comecei a fazer:

A ajuda concreta que quero pedir:

O limite que preciso manter:

Próximo passo e prazo:

Frase de abertura

“Preciso conversar sobre minha relação com as apostas. Quero explicar o que está acontecendo, reconhecer os impactos e pedir uma ajuda específica. Você pode me ouvir primeiro?”

MODELOS DE MENSAGEM

Quando é mais fácil começar por escrito

Uma mensagem pode servir apenas para pedir um horário e preparar a pessoa. Assuntos importantes e decisões financeiras não precisam ser resolvidos inteiramente por texto.

Pedido de conversa

“Preciso conversar com você sobre algo importante relacionado a apostas. Não é uma emergência neste instante, mas quero falar com honestidade e pedir ajuda. Podemos reservar um horário hoje ou amanhã?”

Quando há urgência financeira

“Preciso contar uma situação que pode afetar contas ou dinheiro compartilhado. Quero explicar os fatos principais e combinar medidas para evitar novas perdas. Podemos conversar em um lugar reservado?”

Pedido de apoio durante impulso

“A vontade de apostar aumentou e estou usando meu plano. Não preciso que você resolva nada agora. Pode ficar em contato comigo por alguns minutos enquanto eu me afasto da tela e do dinheiro?”

Quando você precisa de um profissional presente

“Tenho dificuldade e medo de fazer essa conversa sozinho. Gostaria de pedir apoio para conversarmos com a presença de um profissional ou de outra pessoa segura.”

Minha mensagem:

QUANDO BUSCAR APOIO ADICIONAL

Algumas conversas precisam de mais proteção

Procure apoio profissional ou da rede de proteção antes ou logo depois da conversa quando houver:

- Risco de violência, ameaça, expulsão, coerção ou exposição pública.
- Grande quantidade de dinheiro compartilhado, dívidas ocultas ou patrimônio em risco.
- Conflitos familiares intensos, separação ou disputa envolvendo filhos.
- Dificuldade para interromper novas apostas mesmo depois da conversa.
- Necessidade de orientação psicológica, financeira, jurídica ou de saúde que ultrapassa o papel da pessoa de confiança.
- Sofrimento emocional intenso ou sensação de que você não consegue se manter seguro sem ajuda imediata.

Em situação de risco imediato

Procure um serviço local de emergência ou uma pessoa segura que possa estar com você. Este guia não substitui atendimento de urgência.

O primeiro recurso que posso procurar é:

REFERÊNCIAS E NOTAS TÉCNICAS

Bases utilizadas na elaboração

Este guia foi desenvolvido como material educativo original. Sua estrutura combina princípios de comunicação assertiva, solicitação de apoio social, planejamento de segurança, automanejo e prevenção de recaídas. Não reproduz formulários ou exercícios integrais das obras consultadas.

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.

Uso responsável

O material pode apoiar reflexão e planejamento, mas não realiza diagnóstico, tratamento ou aconselhamento financeiro e jurídico. Adapte os passos à realidade da pessoa e aos recursos disponíveis em sua região.

TEM VIDA DEPOIS DA APOSTA

CONTINUIDADE

Qual guia usar depois

- Se precisa organizar proteção geral, use o Guia 01 — Plano pessoal de proteção.
- Se o impulso está alto agora, use o Guia 02 — Plano para lidar com o impulso.
- Se precisa compreender um episódio antes de conversar, use o Guia 04 — Registro de gatilhos e episódios.
- Se precisa confirmar valores e dívidas, use o Guia 05 — Mapa financeiro inicial.
- Se a confiança foi abalada e há diálogo seguro, use o Guia 08 — Reconstruindo a confiança depois das apostas.
- Se a pessoa não aceita ajuda, familiares podem usar o Guia 09 — Quando a pessoa não aceita ajuda.
- Se há crise, ameaça, conflito intenso ou risco rápido, use o Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise.

Porque pedir ajuda também é recomeçar.

Revisão editorial da coleção: julho de 2026.