

Reconstruindo a confiança depois das apostas

Um guia para transformar promessas em atitudes observáveis, limites claros e tempo suficiente para que a segurança possa voltar

Para quem aposta, para familiares ou pessoas próximas afetadas pelas apostas e, quando houver diálogo seguro, para uso em conjunto

A confiança pode ser abalada por segredos, perdas financeiras, promessas não cumpridas, empréstimos ocultos e episódios repetidos. Reconstruí-la não é apagar o que aconteceu nem exigir que alguém confie rapidamente. É criar condições para que a relação volte a se apoiar em fatos, previsibilidade e cuidado.

Ideia central: confiança não se exige nem se prova por uma única promessa. Ela pode ser reconstruída quando atitudes coerentes se repetem, os limites são respeitados e as dificuldades são comunicadas cedo.

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

GUIA 08

PARA QUEM É E COMO USAR

Um guia relacional, com lugares diferentes para cada pessoa

Este material reconhece que as apostas podem abalar a confiança de maneiras diferentes para quem aposta e para quem foi afetado. Algumas atividades são dirigidas a uma das partes; outras podem ser respondidas separadamente e, depois, conversadas em conjunto.

Forma de uso	Objetivo	Cuidado importante
Para quem aposta	Reconhecer impactos, transformar promessas em compromissos observáveis, comunicar dificuldades e preparar reparações possíveis.	Responsabilizar-se não significa aceitar humilhação nem oferecer garantias impossíveis.
Para quem foi afetado	Identificar necessidades de segurança, formular limites e observar mudanças concretas sem ser pressionado a confiar rapidamente.	Você não é obrigado a perdoar, confiar, compartilhar dinheiro ou permanecer na relação.
Para fazer em conjunto	Construir acordos, transparência e revisões quando houver diálogo seguro.	Começar separadamente pode ser mais produtivo. Não use o guia durante gritos, ameaça, coerção ou intimidação.

Este guia pode ajudar a

- Diferenciar explicação, responsabilidade e reparação.
- Trocar promessas amplas por compromissos observáveis.
- Combinar transparência sem criar vigilância permanente.
- Organizar conversas, dúvidas, medidas de proteção e revisões.

Este guia não decide

- Se alguém deve confiar, perdoar, permanecer na relação ou compartilhar recursos.
- Quanto tempo a confiança levará para voltar — ou se ela poderá ser reconstruída.
- Que toda dificuldade ou novo episódio prova que toda mudança foi falsa.
- Que transparência autoriza acesso ilimitado à vida, ao celular ou ao dinheiro da outra pessoa.

ANTES DE COMEÇAR

Confiança não volta por decreto

Depois de problemas com apostas, quem está mudando pode desejar que seus esforços sejam reconhecidos rapidamente. Quem foi afetado pode continuar inseguro, mesmo percebendo algum esforço. Essas duas experiências podem coexistir. A reconstrução não acontece no mesmo ritmo para todas as pessoas nem em todas as áreas da relação.

Uma pessoa pode acreditar que a outra deseja mudar e, ao mesmo tempo, não se sentir segura para compartilhar uma conta, aceitar uma nova promessa ou deixar de verificar uma informação importante. Confiança emocional, financeira, prática e relacional podem avançar de formas diferentes.

Princípios para usar o guia

- Use o material em momento de menor tensão, não durante uma discussão intensa.
- Compromissos devem ser específicos, realistas, observáveis e revisados em data combinada.
- Transparência precisa ter finalidade, limites e prazo; não deve virar vigilância indefinida.
- A pessoa afetada não é obrigada a oferecer confiança antes de se sentir segura.
- A pessoa que aposta continua responsável por suas escolhas, mesmo quando recebe apoio.
- Proteção financeira, acesso a documentos e compartilhamento de informações devem respeitar consentimento, titularidade e limites legais.

Um período de 30 dias pode ajudar a observar consistência. Ele não é um prazo para a confiança voltar.

O que mais abalou a confiança nesta relação?

O que eu gostaria que estivesse diferente no próximo período de observação?

ETAPA 1 · PARA AMBOS

Entender o que “confiança” significa agora

Confiança não é uma coisa única. Identificar a área mais afetada ajuda a evitar pedidos vagos como “confie em mim” ou “prove que mudou”. Cada área precisa de sinais concretos de segurança.

Área	O que pode ter sido abalado	Sinal concreto de melhora
Honestidade	Omissão, minimização, versões incompletas ou informações tardias.	Comunicar cedo, corrigir informação e usar dados verificáveis.
Financeira	Uso de dinheiro essencial, empréstimos ocultos, dívidas ou acesso indevido.	Proteger o essencial, cumprir acordos e organizar dados.
Prática	Promessas não cumpridas, horários, tarefas e responsabilidades abandonadas.	Cumprir pequenas combinações de forma consistente.
Emocional e relacional	Gritos, defensividade, culpa, humilhação, isolamento ou medo.	Conversas com respeito, pausas combinadas e limites preservados.
Confiança em si	Dúvida sobre o próprio julgamento, culpa por não ter percebido ou medo de errar de novo.	Reconhecer sinais, usar recursos e agir mais cedo.

Área que precisa de atenção primeiro

Um sinal concreto de melhora nessa área seria

O que não deve ser usado como prova de confiança

- Promessa feita no auge da culpa ou do medo.
- Entrega ilimitada de privacidade sem objetivo ou prazo.
- Pagamento de dívida por familiar para encerrar o conflito.
- Exigência de que a pessoa afetada “pare de desconfiar”.

ETAPA 2 · PRINCIPALMENTE PARA QUEM APOSTA

Diferenciar explicação, responsabilidade e reparação

Compreender o ciclo das apostas pode reduzir moralismo e ajudar a prevenir novos episódios. Mas explicar não apaga os efeitos. Responsabilizar-se é reconhecer o impacto sem transferi-lo para a família, o estresse, a publicidade, a plataforma ou a reação das outras pessoas. Reparar é participar de ações proporcionais para reduzir danos e reconstruir segurança.

Explicação	Responsabilidade	Reparação possível
“Eu apostava para aliviar ansiedade e fugir de problemas.”	“Ainda assim, escondi informações e causei insegurança.”	“Vou organizar os dados, usar o plano e comunicar cedo quando houver risco.”
“O impulso aumentou quando recebi dinheiro.”	“Eu precisava ter protegido o essencial e pedido apoio.”	“Vou revisar limites e preparar o próximo dia de pagamento.”
“Tive medo da reação e por isso não contei.”	“O medo não torna a omissão menos importante.”	“Vou corrigir as informações e preparar uma conversa segura.”

Algo que preciso reconhecer sem me defender

Um impacto que preciso ouvir, mesmo que seja difícil

Uma reparação possível, proporcional e realista

Reparar não significa prometer pagar tudo imediatamente, aceitar controle abusivo ou exigir perdão. Significa participar de ações possíveis e sustentáveis.

ETAPA 3 · PARA QUEM APOSTA; REVISÃO PODE SER CONJUNTA

Trocar promessas por compromissos observáveis

Frases como “agora vai ser diferente” ou “pode confiar em mim” podem expressar desejo sincero, mas não oferecem informação suficiente. A confiança cresce quando existem comportamentos claros que podem ser observados ao longo do tempo.

Promessa ampla	Compromisso observável
“Não vou mais esconder nada.”	“Vou atualizar os dados financeiros combinados toda sexta-feira e avisar se houver informação ainda não confirmada.”
“Vou pedir ajuda.”	“Se o impulso chegar a 7/10, enviarei a mensagem preparada e sairei do acesso.”
“Vou cuidar do dinheiro.”	“As despesas essenciais serão protegidas antes de qualquer outra movimentação e os limites ficarão ativos até a revisão.”
“Vou parar de apostar.”	“Vou manter bloqueios, evitar situações de risco e usar o plano desde os primeiros sinais.”

Uma promessa ampla que tenho repetido

Como essa promessa pode virar uma ação verificável

Ação	Quem fará	Frequência ou prazo	Como será verificada

Data de revisão

Combinar transparência sem criar vigilância permanente

Transparência pode ser necessária quando houve ocultação de apostas, dívidas ou movimentações. Ela ajuda quando responde a uma necessidade concreta de segurança. Sem finalidade, prazo e revisão, pode transformar toda a convivência em investigação.

Pergunta	Combinação a construir
Que informação é necessária?	Definir dados específicos: por exemplo, faturas, extrato de conta compartilhada ou atualização de dívidas.
Por que ela será compartilhada?	Indicar o risco que a medida pretende reduzir.
Com que frequência?	Evitar verificações contínuas; definir momentos e situações de urgência.
Por quanto tempo?	Fixar uma data de revisão, sem renovação automática.
Quem pode acessar?	Limitar às pessoas diretamente envolvidas e respeitar titularidade e consentimento.
Como a autonomia será devolvida?	Definir critérios graduais e observáveis.

Informações que serão compartilhadas

Informações que permanecem privadas

Frequência e situações em que haverá verificação

Data para revisar se a medida ainda é necessária

___ / ___ / ____

Transparência não é acesso ilimitado. Medidas proporcionais protegem sem apagar a autonomia possível.

ETAPA 5 · PARA AMBOS, COM RESPONSABILIDADES DIFERENTES

Reconstruir previsibilidade financeira

Quando houve perdas, dívidas ou uso de recursos compartilhados, a confiança financeira precisa de dados, prioridades e ações repetidas. O objetivo inicial não é quitar tudo imediatamente, mas impedir novas perdas, proteger o essencial e organizar informações confiáveis.

Prioridade	Ação observável	Responsável	Prazo
Despesas essenciais	Garantir moradia, alimentação, saúde, transporte e dependentes.		
Informação	Atualizar o mapa financeiro com dados confirmados e itens ainda desconhecidos.		
Barreiras	Manter limites, bloqueios e proteção de crédito acordados.		
Dívidas	Evitar novos contratos sob pressão e buscar orientação quando necessário.		

A medida financeira mais importante desta semana

Como saberemos que ela foi cumprida

O que não será feito sob urgência

- Nova aposta para recuperar perdas.
- Empréstimo, venda de bem ou acordo sem compreender as consequências.
- Transferência de toda a responsabilidade financeira para um familiar.
- Acesso a conta ou documento alheio sem autorização ou respaldo legal.

Para levantar valores e prioridades, use o Guia 05. Para proteger recursos de familiares, use o Guia 07.

ETAPA 6 · PARA AMBOS; PREPARAR SEPARADAMENTE PODE AJUDAR

Preparar conversas sem exigir resolução imediata

A reconstrução da confiança exige conversas, mas nem toda conversa precisa resolver tudo. Algumas servem para informar, outras para ouvir o impacto, combinar proteção ou revisar um compromisso. Definir o objetivo reduz discussões circulares.

Antes da conversa

Objetivo desta conversa:

O que preciso dizer com clareza:

O que preciso ouvir sem interromper ou me defender imediatamente:

O que não será decidido hoje:

Frases que podem ajudar

“Quero falar de um fato concreto, do impacto que ele teve e do próximo passo que precisamos organizar.”

“Entendo que você precise de tempo. Não vou exigir uma decisão agora.”

“Quero continuar esta conversa, mas não enquanto houver gritos ou ofensas. Vamos pausar e retomar em ____.”

Sinais para pausar

- Gritos, ameaça, humilhação ou intimidação.
- Pressão para decidir imediatamente.
- Repetição sem escuta ou disputa sobre quem é a pior pessoa.
- Alguém está muito ativado, confuso ou sem condições de continuar.

ETAPA 7 · PARA AMBOS

Organizar dúvidas e verificações sem viver em investigação

Depois de omissões ou promessas quebradas, perguntas repetidas podem ser uma tentativa de recuperar segurança. Ao mesmo tempo, interrogações contínuas e sem limite podem desgastar a relação. Canais previsíveis ajudam a esclarecer dúvidas sem transformar toda a convivência em fiscalização.

Podemos combinar

- Um momento específico para revisar informações e compromissos.
- Quais perguntas urgentes podem ser feitas fora desse momento.
- Como responder quando uma informação ainda não está confirmada.
- Que documentos ou registros serão usados para reduzir disputas baseadas apenas em memória.
- Como expressar medo ou dúvida sem acusação automática.
- Como responder sem ironia, evasão ou contra-ataque.

Quando acontecer	Resposta combinada
Quem foi afetado sentir insegurança	“Preciso verificar _____ porque isso afeta minha segurança. Podemos olhar no momento combinado?”
Quem aposta sentir-se acusado	“Quero responder sem me defender automaticamente. Preciso de alguns minutos e volto ao ponto.”
A informação não estiver disponível	Dizer o que já se sabe, o que falta confirmar e quando haverá atualização.
A pergunta virar insulto ou interrogatório	Pausar e retomar com objetivo, tempo e limite definidos.

Nosso canal e horário de revisão

ETAPA 8 · NOVO EPISÓDIO, ATRASO OU OMISSÃO

Responder ao ocorrido sem minimizar nem concluir que tudo foi falso

Um novo episódio não deve ser escondido ou minimizado, mas também não precisa ser tratado automaticamente como prova de que toda mudança foi falsa. A resposta imediata deve interromper o dano, recuperar informação, proteger o essencial e revisar o plano.

Ordem	Ação
1	Interromper acesso, novas transferências e perseguição de perdas.
2	Comunicar o ocorrido à pessoa combinada com fatos confirmados e itens ainda desconhecidos.
3	Proteger despesas essenciais, recursos compartilhados e dependentes.
4	Registrar contexto, valor, barreira contornada e recurso que não foi usado.
5	Revisar o plano depois que a situação estiver mais estável, sem promessas desesperadas.

O que precisa acontecer nas primeiras 24 horas

O que será revisado depois

Para a resposta individual ao impulso e ao episódio, use o Guia 02. Para organizar a resposta familiar, use o Guia 10.

ETAPA 9 · CADA PESSOA RESPONDE A PARTIR DA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA

Reconstruir também a confiança em si

Quem sofreu com as próprias apostas pode deixar de confiar no próprio julgamento. Quem foi afetado pode sentir culpa por não ter percebido antes ou por ter acreditado em promessas. Reconstruir confiança em si não significa nunca errar: significa reconhecer sinais, usar recursos e agir mais cedo.

Pequenos compromissos que posso cumprir comigo nesta semana

- Consultar meu plano antes de receber dinheiro ou entrar em situação de risco.
- Registrar um impulso ou episódio sem esconder informações de mim.
- Pedir apoio antes que a situação fique grave.
- Cumprir uma tarefa financeira pequena e possível.
- Retomar uma atividade importante que não envolva apostas.
- Reconhecer uma atitude de proteção que consegui realizar.

Algo que fiz e merece ser reconhecido

Um compromisso pequeno e verificável para os próximos sete dias

Como vou perceber que estou confiando mais no meu próprio julgamento

Um período para observar consistência — não um prazo para a confiança voltar

Trinta dias podem ajudar a tornar compromissos visíveis e criar uma primeira data de revisão. Esse período não garante o futuro e não obriga ninguém a se sentir seguro ao final. A confiança pode exigir mais tempo, medidas diferentes ou apoio profissional.

Se já existem acordos dos Guias 06 ou 07, incorpore-os aqui em vez de manter documentos paralelos. Um único acordo, com objetivo e data de revisão, tende a ser mais claro.

Compromissos da pessoa que aposta

Compromissos da pessoa de apoio ou familiar

Medidas temporárias de proteção

Informações que serão compartilhadas e frequência

Sinais que indicam necessidade de ajuda adicional

Data da revisão

___ / ___ / ____

Nomes ou assinaturas: _____

Este acordo não substitui contrato jurídico nem atendimento profissional.

Observar fatos, não apenas intenções

Escolham um momento breve e regular. A revisão não deve ser usada para humilhar, exigir confissão ou reabrir todos os conflitos. Ela serve para observar o que funcionou, o que precisa ser ajustado e se as medidas continuam proporcionais ao risco.

Pergunta	Resposta breve
Quais compromissos foram cumpridos?	
Houve impulso, situação de risco, aposta ou omissão?	
O que foi comunicado cedo?	
O que aumentou ou diminuiu a segurança?	
Alguma medida ficou excessiva ou insuficiente?	
Que ajuste será feito para a próxima semana?	
Precisamos buscar apoio profissional?	

Uma atitude que ajudou a reconstruir confiança nesta semana

Um ponto que precisa de mudança concreta

Medida que será mantida, reduzida ou ampliada

O que sustenta a confiança neste momento

Esta página-resumo integra o Guia Prático 08 — Reconstruindo a confiança depois das apostas e também é disponibilizada separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

Área mais afetada

Três atitudes observáveis que serão mantidas

1. _____
2. _____
3. _____

Informações que serão compartilhadas

Medidas temporárias de proteção

Pessoa ou serviço procurado quando houver dificuldade

Se ocorrer um novo episódio

1. Interromper o acesso e não tentar recuperar a perda.
2. Comunicar fatos confirmados e o que ainda precisa ser verificado.
3. Proteger o essencial e revisar o plano depois da urgência.

Data da próxima revisão

___ / ___ / ____

Confiança não se exige. Ela pode ser reconstruída quando atitudes coerentes se repetem, os limites são respeitados e as dificuldades são comunicadas cedo.

QUANDO BUSCAR AJUDA

Algumas situações precisam de apoio além deste guia

- Dívidas, empréstimos ou movimentações que não conseguem ser compreendidos ou organizados.
- Uso do nome, documentos, contas ou crédito de outra pessoa sem consentimento.
- Apostas repetidas apesar das medidas de proteção ou dificuldade para comunicar episódios.
- Conflitos, ameaça, intimidação, violência ou medo dentro da relação.
- Vigilância permanente, invasão de privacidade ou controle que esteja agravando a relação.
- Sofrimento emocional intenso ou incapacidade de manter a rotina básica.
- Crianças, adolescentes, idosos ou dependentes sendo afetados financeira ou emocionalmente.

Serviço ou profissional que posso procurar:

Materiais relacionados desta coleção

Se a necessidade principal for	Use também
Proteção individual e barreiras	Guia 01 — Plano pessoal de proteção.
Impulso ou novo episódio	Guia 02 — Plano para lidar com o impulso.
Preparar uma conversa	Guia 03 — Roteiro para contar a alguém.
Organizar valores e dívidas	Guia 05 — Mapa financeiro inicial.
Apoio e limites familiares	Guia 06 — Como apoiar sem assumir o controle.
Proteção financeira de familiares	Guia 07 — Proteção financeira para familiares.
Crise familiar	Guia 10 — Plano familiar para momentos de crise.

Bases utilizadas na elaboração

Raylu, N.; Oei, T. P. S. A Cognitive Behavioural Therapy Programme for Problem Gambling. Routledge, 2010. · McIntosh, C.; O'Neill, K. Evidence-Based Treatments for Problem Gambling. Springer, 2017. · Marlatt, G. A.; Donovan, D. M. (orgs.). Relapse Prevention. 2. ed. Guilford Press, 2005. · Shaffer, H. J. et al. Change Your Gambling, Change Your Life. Jossey-Bass, 2012.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação, acompanhamento psicológico, orientação financeira ou aconselhamento jurídico individualizado. · Site: temvidadepoisdaaposta.com.br · Instagram: @tem.vida.depois.da.aposta