

## LEITURA BREVE

# Começar por reduzir danos

## *O que pode ser protegido hoje*

Para quem aposta, familiares e pessoas próximas · leitura aproximada: 7 minutos

### Reduzir danos é começar pela proteção

Quando uma interrupção completa ainda não aconteceu, isso não significa que nada possa ser feito. Redução de danos é uma forma de agir sobre riscos concretos enquanto se constroem condições para mudanças mais amplas. No contexto das apostas, ela pode começar por proteger dinheiro essencial, dificultar o acesso, interromper a escalada e ampliar apoio.

Essa abordagem não declara que continuar apostando seja seguro. Também não transforma passos pequenos em solução definitiva. Ela parte de uma pergunta prática: o que precisa ser protegido hoje para que a situação não piore enquanto o próximo passo é organizado?

#### **Proteção não é permissão.**

Reduzir danos não significa aceitar novas perdas como inevitáveis. Significa agir sobre o risco disponível agora, inclusive interrompendo a aposta atual, reduzindo acesso e procurando apoio.

### Por que o “tudo ou nada” pode atrapalhar

Promessas absolutas podem ser sinceras, mas costumam falhar quando não vêm acompanhadas de barreiras, apoio e mudanças no ambiente. Quando ocorre um novo episódio, a ideia de que “fracassei completamente” pode aumentar vergonha, segredo e desistência do cuidado.

Uma resposta mais útil distingue o episódio da direção do processo. Um tropeço não apaga as barreiras que funcionaram, nem impede que o plano seja revisto. Ao mesmo tempo, reconhecer isso não elimina responsabilidade: é preciso interromper novas perdas, reparar danos possíveis e fortalecer a proteção.

## O QUE PODE SER PROTEGIDO PRIMEIRO

## Cinco áreas de proteção imediata

A ordem exata varia conforme a situação. Em geral, comece pelo que sustenta a vida cotidiana e pelo que pode ser perdido rapidamente.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Dinheiro essencial</b></p> <p>Moradia, alimentação, saúde, transporte, trabalho, educação e cuidado de dependentes não devem ficar disponíveis para novas apostas.</p>                               | <p><b>Acesso e crédito</b></p> <p>Quanto mais próximos estiverem plataforma, dinheiro e impulso, menor o tempo para escolher outra ação. Barreiras criam distância e tempo.</p>              |
| <p><b>Tempo e contexto</b></p> <p>Horários, eventos, solidão, cansaço, álcool, conflitos ou euforia podem aumentar o risco. Planejar presença e atividades nesses períodos reduz exposição.</p>            | <p><b>Relações e informação</b></p> <p>Segredo e informação fragmentada dificultam proteção. Uma conversa breve e objetiva pode abrir apoio sem exigir que tudo seja contado de uma vez.</p> |
| <p><b>Segurança e bem-estar</b></p> <p>Quando o conflito, o desespero ou a desorganização ficam intensos, decisões financeiras devem ser interrompidas e a segurança vem antes de qualquer negociação.</p> | <p><b>Próximo passo verificável</b></p> <p>Em vez de tentar resolver toda a situação, escolha uma ação que possa ser realizada e conferida nas próximas horas ou dias.</p>                   |

## Algumas medidas possíveis

- Encerrar a sessão atual e afastar-se do aparelho ou ambiente associado à aposta.
- Excluir atalhos, desativar notificações e usar recursos de bloqueio ou autoexclusão disponíveis.
- Separar recursos essenciais e reduzir limites de transferência, cartão e crédito, quando isso puder ser feito com segurança.
- Não contratar nova dívida nem usar dinheiro de outra pessoa para tentar recuperar perdas.
- Avisar uma pessoa segura sobre o risco atual e combinar uma ação específica de apoio.
- Adiar decisões importantes até que a urgência diminua e as informações possam ser conferidas.

### Uma barreira é útil quando é concreta.

“Vou me controlar” depende apenas da vontade no momento de maior risco. “Vou retirar o aplicativo, reduzir o limite e avisar alguém” transforma intenção em proteção observável.

## COMO COLOCAR EM PRÁTICA

## Uma sequência curta para começar

A redução de danos funciona melhor quando sai do campo da intenção e vira uma sequência simples. Não é necessário fazer tudo de uma vez; preserve a ordem: interromper, proteger, apoiar e revisar.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>1. Interromper</b> | Pare a sequência atual: feche a plataforma, saia do ambiente ou entregue-se alguns minutos longe da tela e do dinheiro. A primeira meta é impedir a próxima ação automática. |
| <b>2. Proteger</b>    | Separe o essencial e reduza o acesso imediato a dinheiro, crédito e meios de pagamento. Não use ganhos esperados como parte do plano.  |
| <b>3. Apoiar</b>      | Envie uma mensagem breve ou procure alguém seguro. Peça uma ajuda concreta, como companhia, conferência de uma barreira ou apoio para buscar atendimento.                    |
| <b>4. Registrar</b>   | Anote o que precedeu o episódio, qual acesso estava disponível e o que ajudou a interromper. O registro serve para ajustar o ambiente, não para punir.                       |
| <b>5. Revisar</b>     | Em momento mais estável, acrescente uma barreira, retire um acesso ou organize um passo financeiro. A proteção precisa ser revisável e proporcional ao risco.                |

## Medidas compartilhadas exigem limites

Quando outra pessoa participa da proteção, o acordo precisa ser claro, consentido, proporcional, temporário e revisável. Apoio não significa vigilância permanente, controle total da vida financeira ou obrigação de pagar dívidas. Cada adulto mantém direitos e responsabilidades, salvo situações em que exista respaldo legal ou risco imediato à segurança.

- Defina o que será feito, por quanto tempo e quando o acordo será revisto.
- Diferencie proteger recursos compartilhados de controlar recursos que pertencem apenas ao outro adulto.
- Não use senhas, documentos ou dinheiro como forma de humilhar, ameaçar ou obter confissões.
- Familiares podem proteger as próprias contas e buscar orientação mesmo quando a pessoa que aposta não aceita ajuda.

### Passos pequenos precisam apontar para mais proteção.

Uma medida inicial é útil quando reduz risco ou aumenta apoio. Se ela apenas adia o problema, mantém acesso fácil ou transfere toda a responsabilidade para outra pessoa, precisa ser revista.

**COMO CONTINUAR**

## O que pode ajudar agora

- Escolher uma despesa essencial para proteger ainda hoje.
- Retirar um acesso rápido a plataforma, dinheiro ou crédito.
- Preparar uma mensagem curta para pedir presença ou apoio concreto.
- Definir um período de maior risco e planejar onde e com quem estará.
- Registrar uma informação financeira ainda desconhecida como tarefa de verificação, sem adivinhar.
- Procurar acompanhamento quando as barreiras são repetidamente contornadas, o dano continua aumentando ou a situação envolve dependentes, patrimônio compartilhado ou insegurança.

## Qual Guia Prático pode complementar esta leitura?

**Guia 01 - Plano pessoal de proteção**

Para organizar barreiras, dinheiro essencial, rede de apoio e prioridades gerais.

**Guia 02 - Plano para lidar com o impulso**

Para preparar uma sequência breve quando a vontade de apostar aparece.

**Guia 03 - Roteiro para contar a alguém**

Para escolher uma pessoa segura, organizar o essencial e pedir ajuda concreta.

**Guia 05 - Mapa financeiro inicial**

Para reunir perdas, dívidas, renda e despesas sem tentar resolver tudo de uma vez.

### Quando passos iniciais não bastam

Se novas perdas continuam, o acesso não consegue ser interrompido, há forte desorganização ou risco imediato à segurança, procure apoio profissional e serviços adequados à situação. Em uma emergência, interrompa decisões financeiras e priorize ajuda imediata.

### 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. Recommendations on initial support, information, affected others and person-centred care. NG248, 2025.
- Grant, J. E.; Potenza, M. N. (eds.). Gambling Disorder: A Clinical Guide to Treatment. American Psychiatric Association Publishing, 2022.