

Vida Financeira em Equilíbrio

Cartilha para colaboradores

Apostas: quando a diversão deixa de ser diversão

Informação para decidir. Apoio para recomeçar.

Apostar pode começar como uma diversão, um momento de lazer. Para a maioria das pessoas, continua sendo só isso. Mas, para algumas pessoas, apostar pode virar algo difícil de controlar — e isso não tem relação com força de vontade ou caráter. É reconhecido como uma questão de saúde, e questões de saúde precisam e têm tratamento.

Esta cartilha não é uma cobrança nem uma investigação. É um convite para você olhar para o assunto com calma, sem culpa, e saber que existe apoio caso você (ou alguém que você conhece) precise dele.

O que é o transtorno do jogo

Segundo o Ministério da Saúde, o transtorno do jogo é uma condição de saúde. Ele aparece quando a pessoa tem dificuldade para controlar as apostas, mesmo quando isso já está trazendo prejuízos financeiros, familiares, profissionais ou emocionais.

Não é sobre "força de vontade". É uma condição reconhecida, que pode ser tratada, e que fica mais fácil de lidar quanto antes for identificada.



Um momento para refletir, só para você

As perguntas abaixo não precisam ser respondidas em voz alta, escritas ou entregues a ninguém. Elas são apenas um convite para você observar sua própria relação com as apostas. Se você reconhecer várias dessas situações na sua rotina, isso não é um julgamento — é um sinal de que pode valer a pena conversar com alguém ou buscar orientação profissional.

Você já apostou mais do que havia planejado?

Já tentou recuperar uma perda apostando de novo, na mesma hora?

Já escondeu de alguém quanto gastou com apostas?

Já pediu dinheiro emprestado, ou usou dinheiro de contas essenciais, para apostar?

Sente irritação, ansiedade ou desconforto quando tenta parar ou diminuir?

Pensa nas apostas com frequência, mesmo em outros momentos do dia?

As apostas já afetaram seu sono, suas relações ou seu trabalho?

Deixou de pagar alguma conta ou realizar alguma compra essencial para apostar?

Se você respondeu "sim" para algumas dessas perguntas, isso não te define. É apenas uma informação a mais — e um bom motivo para buscar apoio antes que a situação fique mais pesada.



Isso pode acontecer com qualquer pessoa

Uso problemático de apostas não escolhe idade, profissão ou nível de renda. Pode começar de forma leve e crescer aos poucos, muitas vezes sem a pessoa perceber o momento em que deixou de ser só diversão.

Buscar ajuda cedo custa muito menos — para você, para sua família e para a sua rotina — do que esperar a situação se agravar.

Medidas que você pode tomar agora

Se você sentiu que alguma das situações acima faz sentido para você, aqui estão passos simples que podem ajudar hoje mesmo:

- 1** Interromper novos depósitos em plataformas de apostas.
- 2** Evitar contratar qualquer empréstimo para apostar ou para cobrir perdas de apostas.
- 3** Ativar a autoexclusão nas plataformas de apostas (veja abaixo como fazer isso em todas de uma vez).
- 4** Retirar cartões e aplicativos de crédito do acesso imediato — guardá-los em um lugar menos acessível.
- 5** Conversar com alguém de confiança sobre o que está sentindo.
- 6** Procurar atendimento profissional gratuito (veja os canais abaixo).

Onde buscar apoio

Esses canais são públicos, gratuitos e sigilosos. Procurá-los é uma escolha sua, e essa decisão não precisa ser compartilhada com ninguém na empresa.

Canal	Como funciona
Meu SUS Digital	Aplicativo do SUS com o miniaplicativo "Problemas com jogos de apostas?". Tem um autoteste privado e encaminhamento para teleatendimento quando indicado.
UBS (Unidade Básica de Saúde)	Pode ser o primeiro passo para conversar presencialmente com um profissional de saúde, perto de casa.
CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)	Para quem precisa de acompanhamento mais especializado, a UBS pode encaminhar ao CAPS.
Plataforma Centralizada de Autoexclusão	Permite bloquear suas contas em casas de apostas autorizadas, impedir a abertura de novas contas com o seu CPF e parar de receber propaganda direcionada de apostas.

Familiares também podem procurar orientação nesses mesmos canais, mesmo sem a pessoa presente.

Para quem tem alguém próximo passando por isso

Se você percebeu que um familiar está com dificuldade para controlar as apostas, algumas atitudes ajudam mais do que outras.

O que ajuda

- Conversar sem acusação, com calma, escolhendo um momento tranquilo.
- Preservar as despesas essenciais da casa (aluguel, alimentação, contas fixas).
- Organizar temporariamente os pagamentos da família, se for necessário.
- Buscar orientação tanto para a pessoa quanto para quem está por perto — o apoio também é para a família.

O que evitar

- Entregar dinheiro repetidamente com a promessa de "recuperar as perdas" — isso costuma alimentar o ciclo, não solucionar a situação.
- Assumir novas dívidas em nome da pessoa sem entender a real dimensão do problema.
- Frases que soam como julgamento ("você é descontrolado", "isso é falta de vergonha"). Prefira: "eu percebi algumas mudanças e quero entender como posso ajudar".

Um lembrete importante

Pedir informação ou apoio é sempre voluntário. Ninguém é obrigado a contar nada sobre sua vida pessoal para a empresa, e buscar ajuda não gera nenhuma consequência profissional.

Esta cartilha tem caráter informativo e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento de um profissional de saúde. Em caso de dúvida, o caminho mais seguro é sempre procurar orientação profissional pelos canais indicados acima.

Aviso legal

Este material tem caráter exclusivamente informativo e educativo. Ele não constitui aconselhamento jurídico, financeiro, contábil ou de qualquer natureza profissional, e não substitui a análise individualizada de um advogado, economista ou outro profissional habilitado para o seu caso específico.

As informações aqui apresentadas foram elaboradas com base em fontes públicas e na legislação vigente na data de publicação, podendo estar desatualizadas em razão de mudanças posteriores em normas, taxas, limites ou regulamentações. Antes de tomar qualquer decisão, recomenda-se verificar as condições atuais diretamente com as instituições ou órgãos competentes.

O Sincomavi disponibiliza este conteúdo como parte de uma iniciativa de educação e bem-estar financeiro, sem qualquer finalidade de orientar, induzir ou recomendar decisões financeiras específicas. A leitura e o uso deste material são voluntários. Toda decisão financeira tomada pelo leitor — incluindo a contratação, renegociação ou quitação de dívidas, empréstimos ou qualquer outro compromisso financeiro — é de responsabilidade exclusiva do próprio leitor, não cabendo ao Sincomavi qualquer responsabilidade por resultados, perdas ou consequências decorrentes de tais decisões.

Em caso de dúvida sobre a aplicação de qualquer informação à sua situação pessoal, procure orientação profissional especializada ou os canais públicos gratuitos indicados neste material.