

E-BOOK INTERATIVO • PROJETO SUPERAÇÃO DOS VÍCIOS

VÍCIO EM JOGOS E APOSTAS

Da prisão silenciosa à reconstrução da vida.

Reconheça o ciclo, proteja-se da próxima aposta e dê um passo real em direção à liberdade.

COMEÇAR A LEITURA →

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.



UMA CARTA PARA VOCÊ

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.

Talvez tudo tenha começado como diversão, curiosidade ou esperança de ganhar dinheiro.

Com o tempo, a aposta pode ter ocupado seus pensamentos, atingido suas finanças e abalado a confiança de quem ama você. Este livro não foi criado para julgá-lo. Foi criado para ajudá-lo a interromper o ciclo.

O jogo pode ter dominado parte da sua rotina, mas não define quem você é.

CONVERSAR COM A EQUIPE

ANTES DA PRÓXIMA APOSTA

CRIE DISTÂNCIA AGORA

Uma decisão ganha força quando é acompanhada de proteção prática. Não espere a vontade passar sozinha.

1 **Feche os aplicativos.**
Não faça uma “última aposta”.

2 **Avise alguém confiável.**
Peça que permaneça perto de você.

3 **Proteja o dinheiro.**
Reduza limites e remova meios de pagamento.

4 **Use a autoexclusão.**
Bloqueie contas autorizadas e novos cadastros.

RECONHECER

QUANDO A DIVERSÃO DEIXA DE SER ESCOLHA.

O alerta aparece quando a pessoa quer parar, mas volta a apostar apesar das consequências.

TEMPO

Pensamentos e horas giram ao redor do jogo.

DINHEIRO

Contas essenciais, crédito ou empréstimos entram no ciclo.

RELAÇÕES

Surgem segredos, mentiras, conflitos e isolamento.

Você não precisa perder tudo para reconhecer que perdeu o controle.

ENTENDER PARA INTERROMPER

O CICLO NÃO TERMINA COM OUTRA APOSTA.



A tentativa de recuperar perdas costuma alimentar o próprio ciclo. A proteção começa interrompendo o acesso.

CHECKLIST DE REFLEXÃO

QUAIS SINAIS VOCÊ RECONHECE?

Este exercício não oferece diagnóstico. Ele ajuda você a parar de minimizar o que está acontecendo.

☐

Penso constantemente em apostar.

☐

Gasto mais do que planejei.

☐

Tento recuperar perdas apostando.

☐

Escondo valores ou movimentações.

☐

Uso dinheiro de contas essenciais.

☐

Já prometi parar, mas voltei.

☐

Fico irritado ao interromper.

☐

O jogo prejudica família, trabalho ou saúde.

Marque apenas o que fizer sentido para você.

SERVIÇO OFICIAL • GOV.BR

BLOQUEIE SEU CPF NAS BETS AUTORIZADAS.

A Plataforma Centralizada de Autoexclusão encerra contas ativas, impede novos cadastros com seu CPF e interrompe publicidade direcionada das operadoras autorizadas.

- 1 Entre com sua conta Gov.br prata ou ouro.
- 2 Escolha o período de autoexclusão.
- 3 Confirme e guarde o comprovante.

BLOQUEAR MEU CPF AGORA ↗

A efetivação pode levar até 72 horas. A medida alcança as plataformas autorizadas pela Secretaria de Prêmios e Apostas do Ministério da Fazenda.

ALÉM DO EXTRATO

O PREJUÍZO ATRAVESSA A VIDA

DINHEIRO

Renda, crédito e segurança.

PAZ

Ansiedade, culpa e medo.

FAMÍLIA

Confiança e convivência.

SAÚDE

Sono, energia e equilíbrio.

TEMPO

Presença e responsabilidades.

PROPÓSITO

Planos e dignidade.

O primeiro objetivo não é recuperar o dinheiro perdido. É impedir novas perdas e proteger a vida.

PERSEGUIR PERDAS

A PRÓXIMA APOSTA NÃO APAGA A ANTERIOR.

Depois de perder, a mente pode insistir: “preciso recuperar”, “desta vez será diferente” ou “só mais uma”.

**Recuperação não começa ganhando uma aposta.
Começa parando de apostar.**

As dívidas precisam ser organizadas fora do jogo, com transparência, prioridades e apoio adequado.

A VERDADE PROTEGE

CONTE PARA ALGUÉM HOJE

Você não precisa explicar tudo perfeitamente. Precisa apenas romper o silêncio.

Você pode começar assim:

“Percebi que perdi o controle sobre as apostas. Não quero continuar vivendo assim. Preciso de ajuda para parar e proteger meu dinheiro.”

COPIAR MENSAGEM

DECISÃO + PROTEÇÃO

CONSTRUA UMA CERCA AO REDOR DA DECISÃO.



Solicitar a autoexclusão oficial.



Apagar aplicativos e sair de grupos.



Remover cartões e meios de pagamento.



Reduzir limites bancários e de crédito.



Compartilhar a situação com alguém confiável.



Agendar atendimento profissional.

Seu progresso fica salvo neste aparelho.

RECONSTRUIR A ROTINA

O ESPAÇO PRECISA DE UM NOVO DESTINO.

Movimento, trabalho, convivência, descanso, espiritualidade e acompanhamento não são distrações: são partes da reconstrução.

CORPO

MENTE

FAMÍLIA

FÉ

PROPÓSITO



EXERCÍCIO INTERATIVO

MAPEIE O QUE ANTECEDE A VONTADE

O que costuma acontecer antes?

Ex.: recebo o salário, fico sozinho, vejo propaganda...

O que sinto nesse momento?

Ex.: ansiedade, tédio, esperança de recuperar...

Quem posso procurar imediatamente?

Nome e telefone de uma pessoa confiável...

COMECE PELO POSSÍVEL

MEU PLANO PARA AS PRÓXIMAS 24 HORAS.

☐

Não realizar a próxima aposta.

☐

Fazer a autoexclusão oficial.

☐

Contar a verdade para alguém.

☐

Proteger dinheiro e cartões.

☐

Dormir e alimentar-me adequadamente.

☐

Procurar atendimento se eu estiver em risco.

COMEÇAR PELA AUTOEXCLUSÃO ➤

PRÓXIMA SEMANA

TROQUE PROMESSAS POR COMPROMISSOS.

Escolha ações pequenas, observáveis e possíveis.

Atendimento ou grupo que vou procurar

Atividade que ocupará o horário de maior risco

Primeira providência financeira

RESPONDA RÁPIDO

UMA RECAÍDA NÃO PRECISA VIRAR ABANDONO.

1

Pare o episódio.

Não tente recuperar a perda.

2

Conte a verdade.

Procure sua pessoa de apoio.

3

Reative as barreiras.

Dinheiro, acesso e publicidade.

4

Revise o gatilho.

Aprenda sem se destruir com culpa.

5

Retome o cuidado.

Busque atendimento profissional.

DIGNIDADE

O VÍCIO NÃO É A SUA IDENTIDADE

Você não é o dinheiro perdido, a dívida acumulada nem a promessa que ainda não conseguiu cumprir.

Você é uma pessoa que precisa de cuidado, responsabilidade e apoio.

Senhor, dá-me coragem para enfrentar a verdade, pedir ajuda e aceitar os limites necessários.

Protege minha mente, minha família, minhas finanças e minhas decisões. Ajuda-me a reconstruir a vida com fé, responsabilidade, amor e propósito. Amém.

VOCÊ NÃO PRECISA CAMINHAR SOZINHO

VAMOS CONVERSAR?

Se você precisa de acolhimento ou quer ajudar alguém, entre em contato. Pedir ajuda é um ato de coragem.

FALAR PELO WHATSAPP

O projeto oferece acolhimento e orientação, mas não substitui atendimento médico, psicológico ou psiquiátrico.

CONTRIBUIÇÃO VOLUNTÁRIA

AJUDE ESTE CONTEÚDO A CHEGAR A MAIS PESSOAS.

Este e-book é gratuito. Se ele ajudou você e estiver ao seu alcance,
sua doação apoia a continuidade do Projeto Superação dos Vícios.

CHAVE PIX • CELULAR

61998083377

COPIAR CHAVE PIX

Confirme o nome do destinatário no aplicativo do seu banco antes de concluir.

Doar é opcional e não condiciona o acesso ao conteúdo ou ao acolhimento.

PROTEJA SUA VIDA AGORA

SUA VIDA VALE MAIS DO QUE QUALQUER DÍVIDA

Se as perdas provocarem desespero, pensamentos de morte ou vontade de se machucar, não fique sozinho.

SAMU

192 • emergência médica

CVV

188 • apoio emocional

UPA ou pronto-socorro

Procure atendimento imediato

UBS ou CAPS

Acolhimento e cuidado continuado

Peça a uma pessoa confiável para permanecer com você. Afaste meios que possam colocar sua vida em risco.

A PARTIR DE AGORA

A LIBERDADE PODE COMEÇAR COM UMA DECISÃO PROTEGIDA

Você não precisa resolver a vida inteira hoje. Escolha o próximo passo certo.

1. BLOQUEAR MEU CPF ↗

2. PEDIR AJUDA

3. APOIAR O PROJETO

4. BAIXAR PDF GRATUITO

O que você fez até aqui não define o que pode
construir a partir de agora.