

Apostas on-line

Proteção e cuidado



6

temas para entender
e participar com consciência

Reconhecer dificuldades sem culpa e procurar atendimento adequado

Antes de começar

Quando apostas começam a afetar dinheiro, rotina ou relações, a conversa precisa de cuidado. Este guia organiza informação e caminhos de apoio; não ensina a apostar nem a recuperar perdas jogando.

O que você vai encontrar

- 01 Um problema com apostas não se resume ao saldo perdido
- 02 Buscar cuidado é diferente de bloquear o acesso a uma plataforma
- 03 Uma promessa de recuperar perdas merece pausa
- 04 Autoexclusão é voluntária e tem alcance definido
- 05 A rede de apoio participa sem humilhar
- 06 Feche o próximo passo sem prometer solução imediata

Os exemplos sem indicação de um caso real são situações didáticas. As explicações resumem regras e práticas; não substituem a consulta à fonte ou orientação para um caso pessoal.

01

Um problema com apostas não se resume ao saldo perdido

Rotina e relações também entram na conversa.

Dinheiro	O que ficou comprometido?
Rotina	O que mudou?
Apoio	Com quem conversar?

A campanha do Ministério da Saúde descreve possíveis impactos das apostas na situação financeira, no cotidiano e nas relações. Gastar mais ou permanecer por mais tempo do que havia planejado são situações que merecem ser levadas a uma conversa de cuidado, sem produzir um diagnóstico por esta cartilha.

Como proposta prática, descreva uma dificuldade concreta e o apoio que deseja buscar. Evite humilhar alguém, exigir exposição pública das perdas ou prometer uma solução imediata. O objetivo da conversa é permitir um próximo contato de ajuda.

Exemplo hipotético: Uma pessoa percebe que as apostas passaram a ocupar parte importante da rotina e decide conversar sobre isso com um serviço de saúde.

Descreva a dificuldade sem usar um rótulo como conclusão.

[Acessar a fonte \[3\]: Apostas e cuidado em saúde — Impactos na rotina e sinais que merecem atenção.](#)

02 Buscar cuidado é diferente de bloquear o acesso a uma plataforma

As medidas podem ter finalidades distintas.

Saúde	Acolhimento e acompanhamento
Acesso	Recurso de autoexclusão
Limite	Uma medida não comprova a outra

Segundo o Ministério da Saúde, apostadores e familiares podem começar o atendimento presencial na Unidade Básica de Saúde (UBS), com articulação de cuidado especializado quando necessário. A autoexclusão é apresentada como recurso de restrição de acesso a plataformas autorizadas, e não como equivalente ao atendimento em saúde.

Procure o serviço pelo caminho oficial e pergunte como continuar o acompanhamento. A indicação de teleatendimento em notícia não garante vaga imediata nem dispensa conferir o acesso atual. A ferramenta de autoexclusão tem condições e alcance explicados adiante.

Exemplo hipotético: Uma família busca acolhimento na UBS e pergunta sobre continuidade, sem tratar um bloqueio de conta como cuidado já realizado.

Identifique a necessidade de atendimento e confira o próximo contato.

[Acessar a fonte \[3\]: Apostas e cuidado em saúde — Sistema Único de Saúde: atendimento; autoexclusão.](#)

03 Uma promessa de recuperar perdas merece pausa

A cartilha não oferece método para ganhar nem para diagnosticar.

Cotidiano	Tempo e relações
Dinheiro	Contas e compromissos
Ajuda	Saúde e consumo têm funções próprias

A campanha do Ministério da Saúde alerta para prejuízos financeiros e psicossociais associados às apostas. Quando perdas, tempo ou relações estão preocupando, buscar ajuda não exige esperar que tudo piore. O valor perdido, isoladamente, não permite que este material determine um transtorno.

Como organização prática, registre contas essenciais e compromissos já assumidos antes de aceitar nova dívida. Não trate uma aposta futura como receita garantida para pagar o que falta. Se houver conflito financeiro com uma empresa, separe a reclamação de consumo da necessidade de cuidado em saúde; uma resposta não substitui a outra.

Exemplo hipotético: Bruno percebe que está pensando em apostar de novo para cobrir uma conta e procura apoio para reorganizar a situação.

Leve o impacto concreto ao cuidado e evite decisões baseadas em ganho prometido.

[Acessar a fonte \[3\]: Apostas e cuidado em saúde — Impactos das apostas e caminhos de cuidado.](#) • [Acessar a fonte \[7\]: Consumidor.gov.br — Finalidade e limites do serviço de reclamações.](#)

04 Autoexclusão é voluntária e tem alcance definido

A ferramenta centralizada abrange plataformas autorizadas.

Decisão	Solicitação voluntária
Alcance	Plataformas autorizadas
Registro	Condições e confirmação

O serviço do Ministério da Fazenda permite solicitar restrição do próprio acesso às plataformas de apostas autorizadas pela Secretaria de Prêmios e Apostas. O acesso exige conta gov.br prata ou ouro. A pessoa escolhe o período, lê termos e política de dados e confirma a solicitação no ambiente oficial.

A ficha oficial informa público, etapas e condições; confira-a antes de decidir, especialmente as regras para o prazo escolhido. Guarde a confirmação e consulte o serviço se houver dificuldade. A medida não promete bloqueio de sites ilegais, efeito instantâneo nem recuperação de perdas. Familiar não deve entrar na conta da pessoa para agir como se fosse ela.

Exemplo hipotético: Bia decide usar a autoexclusão, lê as condições do período escolhido e preserva a confirmação do pedido.

Use o serviço oficial por decisão própria e confira as condições do período.

[Acessar a fonte \[1\]: Autoexclusão centralizada — O que é?; público, etapas, conta e tempo estimado.](#) • [Acessar a fonte \[2\]: Condições da autoexclusão — Períodos, alcance e condições de revogação.](#)

05 A rede de apoio participa sem humilhar

Acolher é ouvir a dificuldade e combinar ajuda possível.

Escuta	Qual dificuldade foi relatada?
Apoio	Que ajuda é aceita?
Rede	Onde e quando procurar?

O Ministério da Saúde inclui familiares na busca de orientação. A Unidade Básica de Saúde pode ser um primeiro contato, e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) acolhem necessidades de saúde mental conforme a rede. O primeiro acolhimento não depende de consulta prévia, mas o acompanhamento será definido com avaliação.

Converse em momento seguro e pergunte que apoio a pessoa aceita. Como acordo prático, defina ajuda concreta e limites de quem ajuda, sem assumir dívidas ou controle de documentos como obrigação. Não exponha perdas em grupos nem use ameaça como proposta de cuidado. Horários e modalidade do serviço precisam ser confirmados na unidade ou na Secretaria de Saúde.

Exemplo hipotético: Uma irmã oferece companhia para buscar orientação, sem divulgar os gastos do irmão para toda a família.

Combine uma ajuda concreta e confirme a referência da rede local.

[Acessar a fonte \[3\]: Apostas e cuidado em saúde — Cuidado para apostadores e familiares.](#) • [Acessar a fonte \[4\]: Atenção psicossocial — Como chegar, acolhimento e modalidades.](#)

06 Feche o próximo passo sem prometer solução imediata

Restrição de acesso, dívidas e cuidado são frentes distintas.

Plano	Contato e acompanhamento
Ferramenta	Condições da autoexclusão
Urgência	192 e orientação da regulação

Anote qual será o próximo contato de saúde, quais questões financeiras precisam ser esclarecidas e se a pessoa deseja consultar a autoexclusão. Os caminhos podem coexistir. Nem um bloqueio nem uma conversa única demonstram que a necessidade de acompanhamento terminou.

Em emergência de saúde, inclusive sofrimento com risco imediato, acione o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), 192, e siga a regulação. Para informação ou manifestação sobre o Sistema Único de Saúde (SUS), existe a Ouvidoria-Geral do SUS, 136, com horários próprios. Ouvidoria e plataforma de apostas não substituem o socorro.

Exemplo hipotético: Após uma conversa, uma pessoa confirma o contato na unidade de saúde e separa a dificuldade de acesso ao serviço da situação de urgência.

Defina o próximo contato e peça socorro imediatamente quando necessário.

[Acessar a fonte \[4\]: Atenção psicossocial — Atenção Básica e Urgência e Emergência.](#) • [Acessar a fonte \[6\]: Serviço móvel de urgência — Descrição e dicas para ligação.](#) • [Acessar a fonte \[5\]: Ouvidoria de saúde — Função, canais e horários.](#)

Referências bibliográficas

Fontes em ordem alfabética. Os números identificam os links usados no texto. Os títulos originais e as datas de consulta constam de cada referência.

- [1] BRASIL. Ministério da Fazenda. **Solicitar a autoexclusão centralizada — Apostas**. Brasília, DF: BRASIL. Ministério da Fazenda, [s.d.]. Ficha do serviço; público, alcance, etapas, requisitos e condições. Última modificação: 30 jul. 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/plataforma-centralizada-de-autoexclusao-apostas>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [2] BRASIL. Ministério da Fazenda. Secretaria de Prêmios e Apostas. **Perguntas frequentes — Autoexclusão**. Brasília, DF: BRASIL. Ministério da Fazenda. Secretaria de Prêmios e Apostas, [s.d.]. Períodos, alcance e condições da autoexclusão. Disponível em: <https://www.gov.br/fazenda/pt-br/composicao/orgaos/secretaria-de-premios-e-apostas/autoexclusao/perguntas-frequentes-autoexclusao>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [3] BRASIL. Ministério da Saúde. **Campanha do Ministério da Saúde orienta sobre riscos das apostas online e atendimento em saúde mental no SUS**. Ministério da Saúde, 2026. Texto assinado por Julianna Valença. A interface dos serviços digitais deve ser conferida separadamente; notícia não comprova funcionamento operacional. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias-ms/2026/julho/campanha-do-ministerio-da-saude-orienta-sobre-riscos-das-apostas-online-e-atendimento-em-saude-mental-no-sus>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [4] BRASIL. Ministério da Saúde. **Centros de Atenção Psicossocial**. BRASIL. Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps/caps>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [5] BRASIL. Ministério da Saúde. **Perguntas frequentes — Ouvidoria-Geral do SUS**. Brasília, DF: BRASIL. Ministério da Saúde, 2024. Publicado em 31 jul. 2024; atualizado em 7 ago. 2024. Função, acompanhamento e horários. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/canais-de-atendimento/ouvsus/faq/faq>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [6] BRASIL. Ministério da Saúde. **SAMU 192**. BRASIL. Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192>. Acesso em: 23 out. 2026.
- [7] BRASIL. Secretaria Nacional do Consumidor. **Conheça o Consumidor.gov.br**. BRASIL. Secretaria Nacional do Consumidor, [s.d.]. Disponível em: <https://www.consumidor.gov.br/pages/conteudo/publico/1>. Acesso em: 23 out. 2026.

Sobre esta cartilha

Para conferir antes de compartilhar

1

QUEM ESTÁ ENVOLVIDO?

Identifique as pessoas, instituições e responsabilidades de cada situação. Um exemplo não descreve todos os integrantes de um grupo nem permite generalizar uma conduta.

2

QUE TIPO DE REGISTRO É ESSE?

Uma lei estabelece regras; uma pesquisa apresenta resultados e limites; uma notícia relata um acontecimento. Exemplos hipotéticos ajudam a explicar uma ideia, mas não comprovam fatos reais.

3

QUAL É A AVALIAÇÃO?

Diferencie o que a fonte documenta da explicação ou recomendação desta cartilha. Confira o contexto, a data e os limites do documento antes de tirar conclusões ou compartilhar.

Sobre a pesquisa e as interpretações

Esta cartilha é um material educativo baseado em pesquisa documental e fontes identificadas. Explicações e orientações de leitura não substituem os documentos citados nem uma análise de cada caso. O objetivo é ajudar o leitor a conferir informações e participar com consciência.

O que esta seleção permite concluir

Não diagnostica transtorno, aplica teste clínico ou promete cura e recuperação financeira. Autoexclusão, acompanhamento em saúde e negociação de dívida são providências distintas. Exemplos fictícios. Conferência documental pelo agente em 23/10/2026, sem revisão profissional independente. Não substitui atendimento nem análise individual. Regras, fluxos e serviços podem mudar; confirme os canais oficiais.

Recorte editorial: 23 de outubro de 2026. Normas, serviços e conhecimentos podem mudar. Confira a fonte indicada antes de aplicar uma orientação.

Organização: Régys Borges da Silveira

1ª edição · Revisão editorial: 23 de outubro de 2026.

Produção com apoio de inteligência artificial (IA). Ilustrações geradas por IA, sem valor documental. Edição distribuída em formato digital; consulte as fontes pelos links do texto e das referências.

Distribuição gratuita, sem cadastro. Materiais de terceiros mantêm suas condições de uso.

[Conheça os demais volumes da coleção](#)

CONTINUE A EXPLORAR

A leitura continua

Conheça os livros de Régys Borges da Silveira e encontre sua próxima leitura.

Explore os livros →

livros.regys.com.br



Lendo no papel?

Aponte a câmera do celular para o QR code. No PDF, toque no botão ou no endereço acima.

Este convite registra apenas a cartilha de origem e uma contagem agregada de acessos, sem identificar você.