

GUIA PRÁTICO

para apostadores compulsivos

no Estado da Paraíba

Visão geral e prioridades imediatas

SEGURANÇA FINANCEIRA E DIGITAL

1. Ative auto exclusão em TODAS as contas de apostas on-line que faça uso (procure nas configurações por “auto exclusão” ou “responsible gambling”). Faça o período mais longo disponível.
2. Peça ao banco para:
 - Reduzir limites diários de transferência e cartão (inclusive internacional).
 - Bloquear transações por categoria quando o banco oferecer esse recurso.
 - Habilitar avisos de transação em tempo real.
3. Instale bloqueadores de sites de apostas em todos os dispositivos:
 - BetBlocker (gratuito): <https://betblocker.org>
 - Gban (pago, fácil de usar): <https://gban.com>
4. Evite ambientes com máquinas de caça-níqueis. Combine rotas e horários alternativos para não passar por esses locais.
5. Contatos de acolhimento imediato:
 - **CVV** – escuta emocional 24h (ligação 188, chat e e-mail): <https://www.cvv.org.br>
 - **Disque Saúde 136** (Ministério da Saúde) para localizar serviços de saúde mental (CAPS) próximos.
 - Agendamento de avaliação clínica: **procure o CAPS mais próximo** da sua residência ou a Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro.

SITES E RECURSOS ON-LINE CONFIÁVEIS

Apoio a jogadores compulsivos:

- **Jogadores Anônimos** (J.A.): <https://jogadoresanonimos.com.br/>
- **IAA apostadores**: Instituto de Apoio ao Apostador

Base internacional (em inglês, com recursos em português):

- **Gamblers Anonymous**: <https://www.gamblersanonymous.org>

- **Gam-Anon** (para familiares e amigos): <https://gam-anon.org/> e <https://www.jog-anon.com.br/>
- **Gambling Therapy** (ONG internacional – chat e app gratuito com suporte multilíngue, fóruns e estratégia de recuperação; acessível do Brasil):
App: <https://www.gamblingtherapy.org>
Site: <https://gamblingtherapy.org/pt-br/sobre-nos-2/o-que-e-a-gambling-therapy/>

Bloqueadores e controles digitais:

- **BetBlocker** (gratuito): <https://betblocker.org>
- **Gamban** (pago): <https://gamban.com>
- **Controles parentais/gerenciadores de tempo de uso** (ex.: Screen Time, Freedom e Cold Turkey) para restringir janelas de risco.

Educação financeira e negociação on-line:

- **Consumidor.gov.br** (para abrir reclamações e negociar com empresas): <https://www.consumidor.gov.br>
- **Banco Central – Registrato** (levantar relações de dívidas, créditos, contas e chaves): acesse o site do BC e busque por “Registrato” – <https://www.bcb.gov.br>
- **Serasa Limpa Nome** (negociação de débitos com descontos): <https://www.serasa.com.br/limpa-nome>

Regulação e autoexclusão nacional:

O Brasil vem implementando **mecanismos de jogo responsável e autoexclusão em âmbito federal por meio da Secretaria de Prêmios e Apostas do Ministério da Fazenda** (SPA/MF). Verifique no portal gov.br as orientações mais recentes e, quando disponível ao público, cadastre a autoexclusão nacional para bloquear o acesso a operadores regulados.

- **Portal Gov.br:** <https://www.gov.br>
- **Ministério da Fazenda – SPA** (procure por “jogo responsável” e “autoexclusão”): <https://www.gov.br/fazenda>

LOCAIS FÍSICOS NA PARAÍBA PARA APOIO E TRATAMENTO

No SUS, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é o principal caminho de cuidado integral. Os **Centros de Atenção de Psicossocial (CAPS) são os serviços estratégicos da rede que se apresentam em diferentes modalidades:**

- **CAPS I, II:** atende pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e também com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas de todas as faixas etárias;
- **CAPS III:** atende pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, proporciona serviços de atenção contínua, com funcionamento 24 horas, incluindo feriados e finais de semana, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno a outros serviços de saúde mental, inclusive;
- **CAPS I:** atende crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes e os que fazem uso de crack, álcool e outras drogas
- **CAPS AD:** atende adultos ou crianças e adolescentes, considerando as normativas do Estatuto da Criança e do Adolescente, com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.
- **AD III:** atende adultos ou crianças e adolescentes, considerando as normativas do Estatuto da Criança e do Adolescente, com necessidades de cuidados clínicos contínuos, de funcionamento 24 horas, incluindo feriados e finais de semana.

Os CAPS funcionam como porta de entrada qualificada para atendimento de pessoas em **sofrimento psíquico, como depressão, ansiedade, uso compulsivo**, contando nos serviços com **equipes multiprofissionais com psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros**.

Como acessar:

- Ir diretamente ao CAPS de referência do município ou por encaminhamento;
- Buscar a Atenção Básica, via Unidades Básicas de Saúde (UBS), para acolhimento, avaliação e encaminhamento se necessário para serviço especializado.
- Documentos: Cartão do SUS, documento de identificação, comprovante de residência. Em urgências, não deixe de ir mesmo sem toda a documentação.

Dica: ligue para a Secretaria Municipal de Saúde (João Pessoa, Campina Grande, Patos, Sousa e demais polos) para confirmar endereço, horário de acolhimento e fluxo local.

Onde localizar os CAPS na PB:

- **Disque 136** (Ministério da Saúde) – informe a cidade/CEP e solicite os endereços do CAPS mais próximo.
- **Secretaria de Estado da Saúde – Paraíba:** Entrar em contato com a Gerência Operacional de Atenção Psicossocial: 83 3211.9039
- **Secretaria Municipal de Saúde - João Pessoa:** Localizar endereços pelo site <https://www.joaopessoa.pb.gov.br>
- **Secretaria Municipal de Saúde - Campina Grande:** Localizar endereços pelo site <https://campinagrande.pb.gov.br>
- Demais municípios, entrar em contato com as secretarias municipais de saúde, de cada localidade

Ambulatório de Saúde Mental/Hospital Geral:

Em casos de alto risco (ideação suicida, abstinência severa, comorbidades graves), procure UPA/Hospital de urgência da região ou SAMU 192.

Pronto Atendimento de Saúde Mental (PASM):

O PASM, presta atendimento para casos de urgência e emergência psiquiátrica, incluindo surtos psicóticos, uso excessivo ou abstinência de álcool e outras drogas, tentativas de suicídio, crises de ansiedade e episódios graves de depressão. **O serviço funciona 24 horas por dia**, em um prédio anexo ao Complexo Hospitalar de Mangabeira.

- João Pessoa: Rua Cel. Benevenuto Gonçalves da Costa, 308-452 – Mangabeira.
- Urgência em saúde mental em Campina Grande: procurar o Hospital Municipal Dr. Edgley Maciel (Rua: Dom Bosco, S/N – Bairro José Pinheiro – 83 3342.9363)

GRUPOS PRESENCIAIS DE MÚTUA AJUDA

Verifique se há reuniões presenciais de Jogadores Anônimos em João Pessoa, Campina Grande ou cidades próximas. Quando não houver, utilize reuniões on-line diariamente.

- Site: <https://jogadoresanonimos.com.br/g-regiao-nordeste/>

- Endereço: Grupo Paraíba - Rua Almeida Barreto nº 222, Sala 23, Centro, João Pessoa
- Telefone: (83) 98872-6572.

OBSERVAÇÃO SOBRE TERMINAIS FÍSICOS DE JOGOS ELETRÔNICOS

- Máquinas eletrônicas de Vídeo Loteria são comumente associadas à “caça-níqueis” (nomenclatura popular), e são operadas em alguns bares/estabelecimentos no Brasil.
- Evitar esses ambientes faz parte do plano de prevenção de recaída.
- Em caso de risco pessoal, concentre-se na proteção (rotas alternativas, apoio familiar) e nos serviços de saúde.

APOIO PSICOLÓGICO E PSIQUIÁTRICO (TRATAMENTO DO TRANSTORNO DO JOGO):

- Psicoterapia baseada em evidências;
- Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para jogo patológico é a primeira linha. **Foco em:**
 - Identificar gatilhos (horários, lugares, apps, humor);
 - Treinar resposta alternativa e adiar impulsos;
 - Reestruturação cognitiva (viés do jogador, “quase ganhos”, ilusão de controle);
 - Treino de habilidades financeiras/budgeting;
 - Pode ser obtida no CAPS, ambulatórios SUS, clínicas-escola, convênios ou particular;
 - Psiquiatria;
 - Avaliação para comorbidades (depressão, transtornos ansiosos, TDAH, uso de substâncias);
 - Quando indicado, farmacoterapia auxilia no controle de impulsos e sintomas associados (procure um médico: o tratamento deve ser acompanhado).

ENFRENTAMENTO DAS DÍVIDAS E SUPERENDIVIDAMENTO

Estratégia em fases (combinando ferramentas públicas e negociação estruturada):

1. **Realize um diagnóstico financeiro;**
2. **Baixe extratos e cartões dos últimos 12 meses;**
3. **Use o Registrato (BCB) para mapear dívidas e operações em seu CPF:** <https://www.bcb.gov.br> (busque por “Registrato”);
4. **Classifique débitos por tipo:** essenciais (moradia, água, luz), priorizados (evitar corte/ação), não essenciais (apostas, consumo);

5. **Congele novas fontes de crédito** (cartões extras, limites de cheque especial);
6. **Nomeie um “cofre” para renda essencial** (conta separada com cartão desabilitado para on-line);

Negociação e proteção do consumidor:

1. **Lei do Superendividamento** (Lei 14.181/2021) – permite plano de pagamento global, preservando mínimo existencial;
2. Procure:
 - **PROCON-PB** (negociação e conciliação) – portal institucional do Estado: <https://procon.pb.gov.br>;
 - **PROCON municipal** (João Pessoa, Campina Grande, etc.);
 - **Consumidor.gov.br** para registrar e negociar com empresas: <https://www.consumidor.gov.br>;
 - **Defensoria Pública do Estado da Paraíba** (assistência jurídica gratuita a quem não pode pagar honorários);
 - CEJUSC/TJ-PB – **Núcleos de Conciliação para acordos com múltiplos credores**: <https://www.tjpb.jus.br>;
 - Importante conter laudo/declaração de acompanhamento de saúde (CAPS/psicólogo/psiquiatra) para comprovar a situação de vulnerabilidade e justificar o plano de pagamento.

FERRAMENTAS ÚTEIS

- Consumidor.gov.br: <https://www.consumidor.gov.br>
- Banco Central: <https://www.bcb.gov.br>
- Serasa Limpa Nome <https://www.serasa.com.br/limpa-nome>
- PROCON-PB: <https://procon.pb.gov.br>
- Tribunal de Justiça da Paraíba (CEJUSC): <https://www.tjpb.jus.br>
- Defensoria Pública: [Defensoria Pública do Estado da Paraíba – Promovendo Justiça e Transformando Vidas](#)

PASSO A PASSO RESUMIDO

- Ligar 136 e pedir endereços/horários do CAPS mais próximo;
- Ativar autoexclusão nos sites de apostas; instalar BetBlocker;
- Reduzir limites no banco e ativar alertas de transações;
- Ir ao CAPS ou UBS com Cartão do SUS e documentos pessoais para triagem;

- Participar de 2–3 reuniões on-line de Jogadores Anônimos para criar rotina de suporte;
- Levantar dívidas via Registrato e iniciar negociações em Consumidor.gov.br;
- Consolidar plano com PROCON-PB/CEJUSC (se necessário);
- Estabelecer plano terapêutico com TCC + avaliação psiquiátrica;
- Implementar rotinas de prevenção de recaídas.

APOIO À FAMÍLIA

- **Estabelecer limites financeiros** (sem repasses em dinheiro vivo; preferir pagamentos diretos de contas essenciais);
- Participar de Gam-Anon/J.A. para **compreender o ciclo do vício**;
- **Co-gestão financeira temporária**: um familiar gerencia senhas bancárias até estabilização (com consentimento do jogador).

REQUISITOS E LIMITAÇÕES

- **CAPS/SUS**: Pode haver espera, Urgências são priorizadas. Não deixe de buscar ajuda.
- **Autoexclusão**: eficaz com operadores regulados. Combinar bloqueadores e ajustes bancários amplia a proteção.
- **Negociação de dívidas**: descontos variam; mantenha documentação e comunicações pelo Consumidor.gov.br/PROCON para registro formal.

LINKS ÚTEIS (REFERÊNCIA)

- CVV – 188 | Chat/Email : <https://www.cvv.org.br>
- BetBlocker: <https://betblocker.org>
- [Instituto de Apoio ao Apostador](#)
- [Jogadores Anônimos](#)
- Gamban: <https://gamban.com>
- Gambling Therapy: <https://www.gamblingtherapy.org>
- Consumidor.gov.br: <https://www.consumidor.gov.br>
- Banco Central – Registrato (localize no site): <https://www.bcb.gov.br>
- Serasa Limpa Nome: <https://www.serasa.com.br/limpa-nome>
- Governo da Paraíba (portais e contatos): <https://paraiba.pb.gov.br>
- Secretaria de Saúde de João Pessoa: <https://www.joao Pessoa.pb.gov.br>
- Prefeitura de Campina Grande (saúde): <https://campinagrande.pb.gov.br>
- Portal Gov.br (SPA/MF – jogo responsável): <https://www.gov.br/fazenda>