



# Quando o jogo deixa de ser diversão

Um guia para retomar o controle

**Cartilha de recomendações  
para pessoas que apostam**

Rodrigo Pereira Pio  
Fabiano da Silva Ciochetta  
Alexandre Kieslich da Silva  
Fernando Godoy Pereira das Neves  
Luíza Silveira Lucas  
Letícia Sanguinetti Czepielewski  
Thiago Henrique Roza  
Daniel Tornaím Spritzer  
Félix Henrique Paim Kessler



Esta obra é uma parceria da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (ABEAD), com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e a Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES).

**Diretoria da ABEAD –  
Gestão 2023-2025**

**Presidente**

Selene Franco Barreto

**1º Vice-Presidente**

Carolina Costa

**2º Vice-Presidente**

Alessandra Calixto

**3º Vice-Presidente**

Raquel Nogueira

**Secretária**

Aline Coraça

**Tesoureira**

Isabel Silva

**Conselho consultivo**

Alessandra Diehl

Ana Cecilia Petta Roselli Marques

Analice Gigliotti

Ângelo Martines Campana

Carlos Salgado

Dagoberto Hungria Requião

Joaquim Ferreira de Melo Neto

José Manoel Bertolote

Raul Caetano

Renata Brasil Araújo

Sabrina Presman

Sergio de Paula Ramos

**Site:**

[www.abead.com.br](http://www.abead.com.br)

**Telefone:**

51-98053-6208

**E-mail:**

[secretraria@abead.com.br](mailto:secretraria@abead.com.br)

**Siga-nos nas redes sociais**

**Facebook:**

[facebook.com/abeadbrasil](https://facebook.com/abeadbrasil)

**LinkedIn:**

[linkedin.com/abead](https://linkedin.com/abead)

**You tube:**

@ABEADoficial

**Instagram:** [abead\\_oficial](https://instagram.com/abead_oficial)

# Quando o jogo deixa de ser diversão

Um guia para retomar o controle

**Cartilha de recomendações  
para pessoas que apostam**

Rodrigo Pereira Pio  
Fabiano da Silva Ciochetta  
Alexandre Kieslich da Silva  
Fernando Godoy Pereira das Neves  
Luiza Silveira Lucas  
Letícia Sanguinetti Czepielewski  
Thiago Henrique Roza  
Daniel Tornaim Spritzer  
Félix Henrique Paim Kessler



Setembro 2025

**Identidade visual  
e projeto gráfico  
de capa e miolo**

Camille Moraes

**Produção editorial  
e revisão de texto**

Andréia Amaral

*O texto deste material foi desenvolvido pelos autores com o apoio da ferramenta de inteligência artificial ChatGPT (OpenAI) para elaboração inicial de ideias e sugestões textuais. Todo o conteúdo foi revisado, adaptado e validado pelos autores que assinam a obra.*

Quando o jogo deixa de ser diversão [livro eletrônico] : um guia para retomar o controle : cartilha de recomendações para pessoas que apostam. -- Porto Alegre, RS : Associação Brasileira de Estudos do Alcool e Outras Drogas – ABEAD, 2025.

PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-988662-0-4

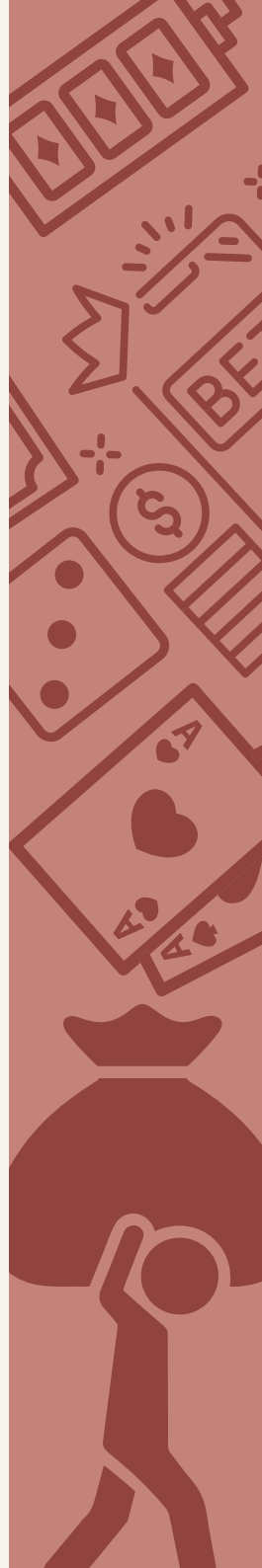
1. Dependência (Psicologia)
2. Jogos de azar
3. Vícios - Aspectos psicológicos.

25-299894.1

CDD-616.858

## Sumário

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Apresentação                                                    | <b>05</b> |
| O tamanho do problema                                           | <b>06</b> |
| O que é transtorno do jogo?                                     | <b>07</b> |
| Por que é tão difícil parar                                     | <b>08</b> |
| Distorções cognitivas                                           | <b>09</b> |
| Situações de risco de recaídas                                  | <b>10</b> |
| Estratégias de enfrentamento<br>de situações de risco           | <b>11</b> |
| Sinais de risco: como saber que<br>as apostas estão fazendo mal | <b>12</b> |
| Estratégias para evitar<br>problemas de apostas                 | <b>13</b> |
| Você não está sozinho.<br>Onde procurar ajuda?                  | <b>14</b> |
| Referências                                                     | <b>15</b> |







## Apresentação

Nos últimos anos, os jogos de aposta ganharam ampla popularidade no Brasil. Estima-se que cerca de 26% da população brasileira já tenha apostado ao menos uma vez na vida — impulsionadas pela ampla divulgação e pela facilidade de acesso, especialmente por meios digitais.

Embora muitas pessoas apostem de forma ocasional, uma parcela significativa pode vivenciar a perda progressiva de controle sobre o comportamento das apostas, o que frequentemente leva a prejuízos financeiros, emocionais, familiares e sociais. Quando há prejuízo e/ou sofrimento do indivíduo associado à dificuldade de controlar as apostas, damos o nome de **transtorno do jogo**.

Esta cartilha foi elaborada para orientar, de maneira clara e acessível, pessoas que praticam apostas — seja em cassinos online, apostas esportivas, jogo do bicho, loterias ou outras modalidades — sobre os riscos envolvidos, os sinais de alerta e os caminhos possíveis para retomar o controle e buscar ajuda.



## O tamanho do problema

As apostas podem gerar prejuízos financeiros, emocionais e familiares profundos, muitas vezes com impacto persistente ou até mesmo irreversível. O sofrimento causado não se limita ao indivíduo que aposta, mas frequentemente se estende às pessoas com quem convive — familiares, amigos, colegas de trabalho e comunidade.

Segundo dados do 3º Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD III) realizado em 2023, no Brasil, embora os dados sobre o comportamento de apostas estejam em constante atualização, **estima-se que:**

**18%** da população com 14 anos ou mais tenha realizado algum tipo de aposta no último ano;

**8%** apresentam um padrão de jogo de risco ou problemático;

**4%** já apresentam critérios para o diagnóstico de Transtorno do Jogo segundo classificações psiquiátricas atuais.

As **apostas esportivas** se consolidaram como a **segunda forma mais comum de aposta no país**, atrás apenas das loterias.

Do ponto de vista econômico, os números são igualmente alarmantes. De acordo com dados do **Banco Central**, em 2024 os brasileiros gastaram em média **R\$ 20 bilhões por mês com apostas**. Para efeito de comparação, o custo total da transposição do Rio São Francisco — uma das maiores obras de infraestrutura hídrica do país — foi de aproximadamente R\$ 15 bilhões.

Mais importante que os valores financeiros, o transtorno do jogo está associado a **intenso sofrimento psíquico, comprometimento global da qualidade de vida, endividamento severo, isolamento social e comorbidades psiquiátricas**, como **ansiedade, depressão**



e aumento no risco de **suicídio**. Trata-se de um problema de saúde pública com repercussões individuais e coletivas que exigem atenção urgente e qualificada.

## O que é o transtorno do jogo?

O **transtorno do jogo**, também conhecido ludopatia, é um **transtorno mental** que faz com que a pessoa perca o controle sobre o ato de apostar. Mesmo quando percebe que as apostas estão trazendo prejuízos – como dívidas, brigas familiares ou sofrimento emocional –, ela sente um impulso muito forte de continuar jogando.

Conforme o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5-TR), da Associação Americana de Psiquiatria, o transtorno do jogo é caracterizado por pelo menos quatro destes critérios, que devem ocorrer em um período de 12 meses e gerar prejuízo e/ou sofrimento clinicamente significativo:

1. **Precisa apostar valores cada vez maiores** para sentir a mesma euforia de antes.
2. **Fica irritado ou agitado** quando tenta parar ou reduzir as apostas.
3. **Já tentou parar de jogar, mas não conseguiu**, mesmo fazendo várias tentativas.
4. **Pensa em apostas o tempo todo**: lembra apostas passadas, planeja próximas jogadas ou pensa em como conseguir dinheiro para apostar.
5. **Usa as apostas como fuga emocional**, principalmente quando está triste, ansioso ou deprimido.
6. **Volta a apostar para tentar recuperar o dinheiro perdido**, o famoso “jogar para empatar”.
7. **Mente para esconder** o quanto joga ou os prejuízos que teve.
8. **Teve problemas sérios por causa de apostas**, como perder um relacionamento, o emprego ou oportunidades de estudo.
9. **Depende financeiramente de outras pessoas** para cobrir dívidas causadas pelas apostas.



## Por que é tão difícil parar?

As apostas esportivas, que ficaram mais conhecidas como “bets”, já carregam em seu próprio nome uma subestimação de seus riscos. No Brasil, há uma ampla divulgação das apostas em diversos meios de comunicação — comerciais de televisão, redes sociais e transmissões de jogos de futebol. Quase sempre, as apostas são associadas a emoções positivas, como entusiasmo, alegria, amor ao time ou amizade, o que contribui para naturalizar sua prática.

Ao lado dessa divulgação em massa, os *smartphones* e computadores possibilitam que qualquer pessoa “carregue um cassino no bolso”. As plataformas de apostas utilizam estratégias específicas para manter o usuário engajado: bônus de entrada, “lances grátis”, “apostas sem risco”, microapostas, créditos promocionais ou jogos com “ganhos dobrados” em tempo real.

**O objetivo dessas estratégias é claro: fazer o indivíduo acreditar que está no controle da situação**, que é capaz de prever o resultado e que está diante de uma oportunidade imperdível de lucro. Trata-se de uma ilusão.

Nos estágios iniciais, o comportamento de apostar pode parecer inofensivo. No entanto, à medida que as perdas se acumulam, muitas pessoas tentam compensá-las mudando de estratégia: alterando o tipo de aposta, escolhendo novos esportes ou até recorrendo a empréstimos ou ajuda financeira de familiares e amigos. Isso pode marcar o início de um ciclo de perdas e tentativas de recuperação, característico do transtorno do jogo.

Esse padrão ocorre em parte pela atuação do **sistema de recompensa** cerebral, regulado principalmente pela dopamina, que é ativado diante da expectativa de ganho e da excitação gerada pelo risco. Infelizmente, esse sistema não reage da mesma forma diante das perdas ou dos prejuízos: o cérebro busca repetir o comportamento que causou prazer, mesmo que os danos sejam grandes.

Além disso, pessoas com transtorno do jogo frequentemente apresentam uma dificuldade real de perceber e avaliar os próprios prejuízos. Mesmo diante de

perdas financeiras importantes, muitos minimizam a gravidade da situação e mantêm a esperança de conseguir “recuperar tudo” com uma próxima aposta. Trata-se de uma distorção do pensamento, em que o prejuízo não é suficiente, por si só, para interromper o comportamento. Em vez disso, ele frequentemente impulsiona novas apostas, numa tentativa compulsiva de reversão.

Essa desconexão entre o prejuízo vivido e o reconhecimento do dano é uma das razões pelas quais parar de apostar é tão difícil. Não se trata apenas de falta de força de vontade, mas de alterações reais na forma como o cérebro processa risco, recompensa e controle.

Por isso, quando se trata de transtorno do jogo, **a prevenção mais eficaz é evitar o contato com situações de risco**, em vez de tentar “controlar” as apostas.

Uma analogia útil é pensar em dois ímãs: quanto mais próximos estão, mais forte será a atração entre eles. Da mesma forma, quanto mais exposto o indivíduo estiver a gatilhos associados às apostas — como aplicativos, propagandas ou ambientes de apostas —, maior será a dificuldade de resistir ao impulso. Assim, não se trata de testar a capacidade de enfrentamento, mas sim de reconhecer a importância de se manter distante. Quando necessário, é recomendável buscar o apoio de pessoas de confiança, que possam ajudar, por exemplo, no controle financeiro durante a fase de recuperação.

## Distorções cognitivas no transtorno do jogo

Pessoas com transtorno do jogo frequentemente apresentam pensamentos distorcidos, tecnicamente chamados de distorções cognitivas — ou seja, **percepções diferentes da realidade** —, que aumentam a autoconfiança sobre a aposta, minimizam os riscos e reforçam a continuidade das apostas, mesmo diante de prejuízos evidentes. Esses pensamentos são automáticos e reforçados pelo próprio funcionamento do sistema de recompensa cerebral, contribuindo para a persistência do comportamento de apostar. A seguir, listamos algumas das distorções mais comuns:

- **Ilusão de controle:**

Ideia de que é possível controlar ou influenciar resultados aleatórios. Pensamentos: “Eu conheço bem esse jogo, sei a hora certa de apostar”; “Tenho uma estratégia infalível.”

- **Viés de confirmação:**

Foco nas vitórias passadas e esquecimento das perdas. Pensamentos: “Na semana passada eu ganhei R\$ 500,00, então estou melhorando”; “Eu costumo ganhar, só perdi hoje por azar.”



- **Pensamentos de quase vitória:**

Interpretar que perdas recentes são sinais de que a vitória está chegando. Pensamentos: “Faltou só um número, estou no caminho certo”; “Perdi por pouco, então vou tentar mais uma vez.”

## Situações de risco: reconheça os gatilhos que podem levar à recaída

Para quem já teve problemas com apostas ou foi diagnosticado com transtorno do jogo, determinadas situações funcionam como gatilhos, despertando a vontade de apostar novamente e aumentando o risco de recaída. Reconhecer esses gatilhos é essencial para manter o controle e proteger sua recuperação.

A seguir, apresentamos algumas situações de risco comuns que devem ser evitadas ou cuidadosamente monitoradas:

- **Ter dinheiro disponível ou acesso fácil a crédito:**

Ter grandes quantias de dinheiro na carteira, limite alto no cartão de crédito ou acesso a aplicativos bancários pode aumentar o risco de decisões impulsivas.

- **Participar de jogos recreativos com elementos de azar:**

Jogos como cartas, bingo, roleta ou videogames com recompensas aleatórias podem reativar o desejo de apostar, mesmo quando não envolvem dinheiro.

- **Ficar muito tempo sozinho, entediado ou sem rotina:**

O tédio, o isolamento e a falta de atividades podem aumentar o desejo de apostar como forma de escapar do vazio ou da ansiedade.

- **Usar álcool ou outras drogas:**

O uso de substâncias pode diminuir o senso crítico e a capacidade de autocontrole, favorecendo recaídas.

- **Exposição a propagandas ou conteúdos relacionados a apostas:**

Anúncios em redes sociais, aplicativos de apostas e transmissões esportivas podem acionar memórias e impulsos ligados ao jogo.

- **Contato com pessoas que apostam:** O convívio, mesmo esporádico, com pessoas que têm hábito de apostar pode ser um importante gatilho para o retorno do comportamento.
- **Situações emocionais intensas (positivas ou negativas):** Tanto emoções negativas (como tristeza, raiva, frustração) quanto positivas (como euforia ou excitação) podem ser gatilhos para recaída.

## Estratégias de enfrentamento de situações de risco

Para cada situação de risco, é possível realizar uma estratégia diferente. O nome desse processo se chama **prevenção de recaídas** e tem como foco evitar **pessoas, lugares ou situações** que podem ser associadas às apostas.

### *Recomendações de enfrentamento de cada situação:*

- **Ter dinheiro disponível de fácil acesso:** Mantenha o controle financeiro com ajuda de uma pessoa de confiança, limite o acesso a cartões e aplicativos e evite andar com dinheiro em espécie de forma desnecessária.
- **Participar de jogos que envolvam apostas:** Evite qualquer tipo de jogo que imite o funcionamento das apostas. Mesmo sem dinheiro envolvido, o padrão cerebral de excitação e risco pode ser reativado.
- **Ficar muito tempo entediado ou sem rotina:** Mantenha uma rotina estruturada com horários definidos para atividades produtivas e prazerosas. Busque convívio social regular e evite longos períodos de inatividade.
- **Usar álcool ou outras drogas:** Evite o consumo de álcool e outras drogas, especialmente em ambientes que estimulem as apostas.
- **Exposição de conteúdos que envolvam apostas:** Bloqueie sites e aplicativos de apostas (existem muitos aplicativos para *smartphone* que auxiliam no bloqueio desse tipo de conteúdo), use extensões de navegador para ocultar propagandas e, se possível, limite o consumo de conteúdos ligados a apostas. Nas fases iniciais do tratamento, também é útil limitar o tempo de uso de *smartphones* e plataformas de redes sociais.

- **Situações emocionais intensas (positivas ou negativas):**

Aprenda estratégias de regulação emocional com profissionais de saúde. Respiração, *mindfulness*, atividade física e conversar com alguém de confiança ajudam a lidar com esses momentos.

## Sinais de risco

Nem sempre é fácil perceber quando as apostas estão deixando de ser uma diversão e passando a causar prejuízos. O comportamento costuma evoluir de forma discreta, mas alguns sinais são importantes e devem servir de alerta.

- **Apostar com dinheiro reservado para lazer, mas depois cortar outras despesas essenciais.** Exemplo: deixar de comprar comida, medicamentos ou pagar contas para manter o dinheiro do “lazer” direcionado às apostas.
- **Passar tempo demais pensando ou envolvido com apostas:** Ficar pensando em apostas mesmo quando está trabalhando, estudando ou com a família. Passar mais tempo apostando do que havia planejado.
- **Tentar recuperar o dinheiro perdido:** Depois de perder, você apostou de novo na tentativa de “recuperar o prejuízo”? Essa é uma das formas mais comuns de perder ainda mais.
- **Esconder ou mentir sobre o quanto aposta:** Você já mentiu para familiares, amigos ou colegas sobre o quanto joga ou o quanto perdeu? Já escondeu extratos ou gastos com apostas?
- **Sentir culpa, vergonha ou arrependimento após apostar:** Você já se sentiu mal após apostar? Já prometeu que seria a última vez e depois voltou a apostar?
- **Perceber prejuízos no trabalho, na escola ou nas relações pessoais:** Você já perdeu oportunidades de trabalho, brigou com familiares ou negligenciou obrigações por causa das apostas?

- **Ouvir de outras pessoas que está apostando demais:** Familiares ou amigos já demonstraram preocupação com seu comportamento de apostar? Você já respondeu com irritação ou tentou minimizar?
- **Dificuldade de desinstalar apps ou deixar de acompanhar canais sobre apostas:** Abrir *apps* várias vezes por dia “só para conferir odds”. Ver conteúdo sobre apostas mesmo sem intenção de jogar.

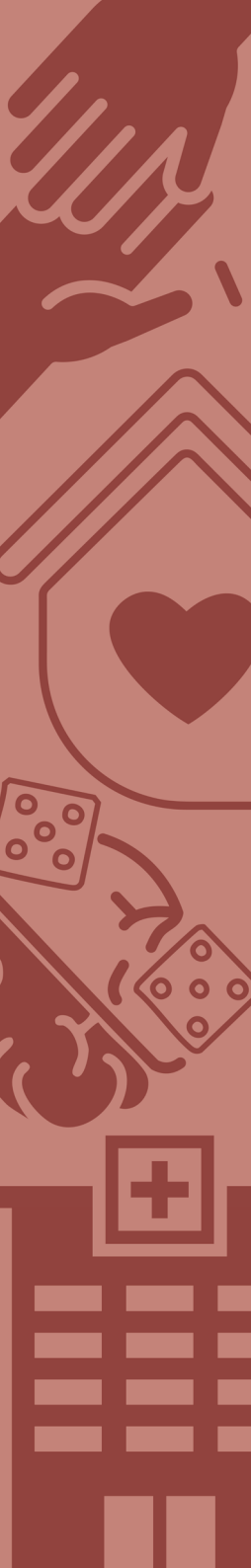
## Estratégias para evitar problemas com apostas

Caso você tenha envolvimento com apostas, mas **não tenha se identificado com os sinais de alerta descritos anteriormente**, isso pode indicar que **ainda não desenvolveu problemas relacionados ao jogo**. No entanto, é importante lembrar que a ausência de sinais graves **não significa ausência de prejuízos** — mesmo perdas pequenas podem se acumular com o tempo e comprometer sua saúde financeira, emocional ou social.

Além disso, o comportamento de apostar pode evoluir de forma silenciosa e progressiva. Por isso, **adotar medidas de proteção desde cedo é fundamental para prevenir danos maiores no futuro**.

A seguir, apresentamos algumas **recomendações simples e eficazes para reduzir os riscos associados às apostas**:

- **Converse com alguém de confiança:** Se você acha que as apostas podem estar se tornando um problema, busque ajuda. Falar com alguém fora da situação pode ajudar a encontrar soluções. De preferência, converse também com algum profissional de saúde sobre a situação.
- **Refleta sobre suas motivações de apostar:** Identifique os motivos pelos quais você aposta. Apostar não deve ser um hábito compulsivo ou uma maneira de resolver problemas financeiros. Não use as apostas como estratégia para sair de dívidas ou ganhar dinheiro rapidamente.
- **Monitore sua atividade:** Acompanhe com que frequência e quanto dinheiro você está gastando.
- **Busque informação de qualidade:** Informe-se sobre os riscos reais das apostas, as probabilidades de perda e os mecanismos de manipulação empregados pelas plataformas. Conhecimento é uma ferramenta poderosa de proteção.

- 
- **Defina um limite de gastos:** Estabeleça um limite de quanto pode gastar em apostas.
  - **Faça pausas entre as apostas:** Tire intervalos regulares para evitar sobrecarga e dependência. Bloqueios temporários em contas de plataformas de apostas podem ser usados para manter clareza mental e controle financeiro.
  - **Proteja suas informações pessoais:** Nunca compartilhe seus dados pessoais ou bancários com terceiros para abrir contas em plataformas de jogos. Isso pode expô-lo a riscos como roubo de identidade, fraude ou até envolvimento em atividades criminosas.
  - **Evite o consumo de substâncias durante as apostas:** Evite consumir álcool ou outras substâncias durante a prática de apostas, pois isso pode comprometer o julgamento e favorecer decisões impulsivas.

## Você não está sozinho. Onde procurar por ajuda?

Agora que definimos o que é o transtorno do jogo e quais são seus riscos, é possível que você tenha se identificado com os critérios apresentados e já esteja pensando sobre o que fazer a respeito. Queremos dizer que você não está sozinho e há pessoas dispostas a ajudá-lo. Buscar ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza. Independentemente do serviço que você busque, orientamos que, se possível, fale sobre as apostas com alguém de confiança de sua família.

A rede pública de saúde e assistência social oferece acolhimento para pessoas com problemas com jogos de azar e suas famílias:

- **CAPS AD (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas):** atendimento especializado em dependências, inclusive comportamentais. Oferece psicoterapia, grupos terapêuticos e atendimento familiar.
- **UBS (Unidade Básica de Saúde):** pode ser a porta de entrada para encaminhamentos a serviços especializados (como o CAPS) e para apoio psicológico inicial.



- **CRAS (Centro de Referência de Assistência Social):** oferece apoio psicossocial, orientação sobre direitos e benefícios sociais. Em alguns casos, realiza visitas domiciliares e encaminhamentos.
- **Grupo de Jogadores Anônimos:** rede de apoio mútuo formada por pessoas que enfrentam problemas com apostas. Oferece encontros presenciais e online, nos quais as experiências são compartilhadas e os participantes recebem orientações baseadas em 12 passos de tratamento. Você pode verificar o horário e o local das reuniões no site: <https://jogadoresanonimos.com.br/>.
- **CVV (Centro de Valorização da Vida):** atendimento emocional gratuito e sigiloso, 24h por dia. Importante para momentos de crise. Ligue 188 ou acesse [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).

## Referências

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. ed. São Paulo: Artmed Editora, 2022.

BANCO CENTRAL DO BRASIL. *Análise técnica sobre o mercado de apostas online no Brasil e o perfil dos apostadores*. Estudo Especial n. 119/2024. Brasília, DF: Banco Central do Brasil, 2024. Disponível em: [https://www.bcb.gov.br/conteudo/relatorioinflacao/EstudosEspeciais/EE119 Analise tecnica sobre o mercado de apostas online no Brasil e o perfil dos apostadores.pdf](https://www.bcb.gov.br/conteudo/relatorioinflacao/EstudosEspeciais/EE119%20Análise%20técnica%20sobre%20o%20mercado%20de%20apostas%20online%20no%20Brasil%20e%20o%20perfil%20dos%20apostadores.pdf). Acesso em: 10 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Integração e do Desenvolvimento Regional. *Quanto foi investido no PISF até o momento?*, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdr/pt-br/assuntos/seguranca-hidrica/projeto-sao-francisco/perguntas-frequentes/quanto-foi-investido-no-pisf>. Acesso em: 29 ago. 2025.

POTENZA, M. N. Neurobiology of gambling behaviors. *Current Opinion in Neurobiology*, [s. l.], v. 23, n. 4, p. 660-667, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.conb.2013.03.004> . Acesso em: 29 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP). *Terceiro Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (Lenad)*: Caderno temático de jogos de aposta na população brasileira – Resultados 2023. LARANJEIRA, Ronaldo Ramos; MADRUGA, Clarice Sandi (org.). São Paulo: Unifesp, 2025. Disponível em: <https://lenad.uniad.org.br/cadernos-lenad/Caderno-Jogos-de-Aposta-LENAD-III.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2025.

**Quando o jogo deixa de ser diversão, retomar o controle pode parecer impossível. Esta cartilha foi criada para você, e contém informações claras e baseadas em evidências científicas. Você entenderá por que é tão difícil parar, reconhecerá os sinais de risco e encontrará caminhos para buscar ajuda. Lembre-se: você não está sozinho(a) nessa jornada.**

