

E-BOOK INTERATIVO • FAMÍLIA E RECUPERAÇÃO

CODEPENDÊNCIA

Quando amar o outro faz você abandonar a si mesmo.

COMEÇAR A LEITURA →

Ajudar sem se anular. Amar com direção.



ESTE LIVRO É PARA VOCÊ

QUEM AMA ALGUÉM DEPENDENTE TAMBÉM PRECISA SER CUIDADO.

Talvez você viva em alerta, tentando impedir a próxima crise, pagando prejuízos e carregando uma responsabilidade que parece não ter fim.

Você não está sozinho — e pedir orientação não significa abandonar quem você ama.

A DOR QUE NINGUÉM VÊ

O PROBLEMA ATRAVESSA A CASA INTEIRA

MEDO

Uma ligação pode trazer outra crise.

CULPA

Você acredita que deveria ter evitado tudo.

VERGONHA

O segredo impede a busca por ajuda.

CONTROLE

Vigiar parece a única forma de proteger.

ESGOTAMENTO

Seu corpo e sua mente nunca descansam.

ISOLAMENTO

A família se afasta de vínculos importantes.

UM PADRÃO RELACIONAL

QUANDO AJUDAR FAZ VOCÊ DESAPARECER.

Codependência é um termo usado para descrever padrões em que a vida de uma pessoa passa a girar em torno de controlar, resgatar ou evitar as consequências das escolhas de outra.

Não é um diagnóstico automático. O sofrimento merece escuta e avaliação profissional quando necessário.

SEM CULPA

VOCÊ TENTOU AJUDAR COM OS RECURSOS QUE TINHA

Muitas atitudes codependentes nascem do amor, do medo e da falta de orientação. Reconhecê-las não é condenar você. É abrir espaço para agir de outro modo.

QUERO CONVERSAR COM A EQUIPE

UMA DIFERENÇA DECISIVA

AJUDAR NÃO É IMPEDIR TODA CONSEQUÊNCIA

APOIO RESPONSÁVEL

Ouvir sem encobrir

Oferecer tratamento

Manter limites claros

Proteger a vida

RESGATE QUE SUSTENTA

Pagar toda dívida

Mentir para proteger

Assumir obrigações

Apagar cada incêndio

O CICLO

CRISE RESGATE PROMESSA ALÍVIO. NOVA CRISE



Interromper o resgate automático pode ser doloroso, mas devolve responsabilidade a quem precisa assumi-la.

PERGUNTA-CHAVE

ESTOU PROTEGENDO UMA VIDA OU ESCONDENDO UMA CONSEQUÊNCIA?

Em risco imediato, proteger a vida é prioridade. Fora da emergência, encobrir faltas, dívidas, mentiras ou agressões pode prolongar o ciclo.

Amor responsável não participa da destruição.

SINAIS DE ALERTA

QUANDO TODA A SUA VIDA GIRA EM TORNO DO OUTRO.

VIGILÂNCIA

Você monitora cada movimento.

RESGATE

Resolve problemas repetidos.

SEGREDO

Mente para preservar aparências.

MEDO

Não diz “não” por temor da reação.

ABANDONO DE SI

Saúde e rotina ficam para depois.

PROMESSAS

Acredita sem mudança concreta.

EXERCÍCIO

ESTOU ME PERDENDO NESSA RELAÇÃO?

☐

Pago dívidas que não são minhas.

☐

Minto para proteger a pessoa.

☐

Deixo minha saúde sempre por último.

☐

Evito limites por medo.

☐

Assumo responsabilidades do outro.

☐

Vivo em função da próxima crise.

As marcações ficam somente neste aparelho e não são enviadas ao projeto.

A FRASE QUE APRISIONA

**“SE EU NÃO RESOLVER,
ALGO RUIM VAI
ACONTECER.”**

Você pode se importar profundamente sem controlar o resultado.
Responsabilidade não é indiferença: é reconhecer o que você pode
fazer e o que pertence ao outro.

**Você é responsável por suas escolhas, seus limites e
sua segurança — não por controlar cada decisão de
outra pessoa.**

A TAREFA IMPOSSÍVEL

VIGIAR TUDO NÃO PRODUZ RECUPERAÇÃO.

Controle excessivo consome a família e costuma gerar segredo, resistência e conflito. Recuperação exige participação da pessoa, apoio adequado e uma rede que não dependa de um único familiar.

Se você não sabe como agir, fale conosco. Podemos ouvir sua situação e ajudar a identificar caminhos possíveis.

AMOR MADURO

LIMITE NÃO É ABANDONO.

É dizer com clareza: “Eu amo você, mas não vou participar daquilo que está destruindo nossa família.”

LIMITE PROTEGE.

LIMITE ORGANIZA.

LIMITE DEVOLVE RESPONSABILIDADE.

EXERCÍCIO PRÁTICO

TRANSFORME MEDO EM UMA FRASE CLARA

Comportamento que não posso mais aceitar

Ex.: dinheiro retirado sem permissão...

O que farei para me proteger

Ex.: não entregarei dinheiro; buscarei ajuda...

Como comunicarei com respeito

Eu amo você, mas a partir de agora...

Suas respostas permanecem somente neste navegador.

COMUNICAÇÃO

FALE DE FORMA CURTA, FIRME E SEM HUMILHAR

OBSERVE

“Quando isso acontece, nossa casa fica insegura.”

DEFINA

“Não vou mais entregar dinheiro nem encobrir faltas.”

OFEREÇA CAMINHO

“Estou disposto a ajudar você a procurar tratamento.”

SEGURANÇA PRIMEIRO

**AMEAÇA E
VIOLENCIA
NÃO SÃO
PROVAS DE
AMOR.**

Se houver agressão, ameaça, arma, cárcere, risco para crianças ou medo de permanecer em casa, priorize proteção e procure ajuda imediata. Não confronte sozinho uma situação perigosa.

Um limite nunca exige que você coloque sua vida em risco.

CUIDAR DE QUEM CUIDA

SUA SAÚDE EMOCIONAL TAMBÉM IMPORTA

☐

Dormir e me alimentar minimamente bem.

☐

Conversar com alguém confiável.

☐

Retomar uma atividade minha.

☐

Buscar apoio psicológico ou grupo.

☐

Organizar proteção financeira.

☐

Pedir orientação antes da próxima crise.

As marcações ficam somente neste dispositivo.

COMECE POR VOCÊ

MEU PLANO PARA AS PRÓXIMAS 24 HORAS.

Uma pessoa para quem contarei a verdade

Nome e contato...

Um limite que começarei a preparar

Uma ação possível hoje...

Uma pergunta que farei à equipe

O que preciso compreender ou decidir?

FALAR COM A EQUIPE

PARTE DA SOLUÇÃO

A FAMÍLIA PODE APOIAR SEM ASSUMIR O TRATAMENTO.

Você não precisa descobrir sozinho
onde procurar ajuda.

Podemos ouvir sua família e ajudar a identificar caminhos como Pastoral da Sobriedade, grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança e serviços adequados à realidade apresentada, sem prometer vaga ou resultado.

Quando necessário, o direcionamento também pode envolver UBS, CAPS, CAPS AD e profissionais. Segundo o Ministério da Saúde, o CAPS é aberto à comunidade e pode acolher usuários e familiares.

RECEBER ORIENTAÇÃO

EMERGÊNCIA NÃO PODE ESPERAR

PROTEJA A VIDA IMEDIATAMENTE

Em overdose, abstinência grave, confusão, convulsão, risco de morte, violência ou vontade de se machucar, não espere uma orientação por mensagem.

SAMU

192 • urgência e emergência

UPA ou pronto-socorro

Atendimento imediato

Polícia

190 • situação de violência ou perigo

CVV

188 • apoio emocional gratuito

Depois que a segurança estiver protegida, nossa equipe poderá ajudar a família a pensar nos próximos passos.

UM NOVO COMEÇO PARA A FAMÍLIA

VOCÊ PODE AMAR SEM SE PERDER

Limites, cuidado e direção podem transformar medo em um caminho possível.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

Família cuidada também faz parte da recuperação.