

E-BOOK INTERATIVO • TESTEMUNHO E RECOMEÇO

ESCRavidÃO INVISÍVEL

Quando o vício toma a liberdade — e como
começar o caminho de volta.

COMEÇAR A LEITURA →

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.



ANTES DE COMEÇAR

UMA PALAVRA FORTE, USADA COM RESPONSABILIDADE

Este livro usa “escavidão” como metáfora para a perda de liberdade provocada pelo vício. Isso não iguala a dependência à escravidão histórica, marcada por violência, exploração e desumanização de povos.

**A metáfora descreve o domínio do vício — nunca
diminui a dignidade da pessoa.**

Quem está dependente continua sendo um ser humano inteiro, digno de cuidado, direitos, respeito e oportunidade.

PERDA DE AUTONOMIA

QUANDO A PESSOA JÁ NÃO FAZ O QUE DESEJA

Ela promete parar, chora, arrepende-se
e volta ao mesmo lugar.

“Só mais uma vez.”

“Amanhã eu paro.”

“Desta vez eu controlo.”

“Ninguém pode descobrir.”



A ESCRAVIDÃO POR DENTRO

NEM TODA CORRENTE PODE SER VISTA

O vício pode amarrar a mente, dominar desejos, sequestrar decisões e organizar toda a rotina em torno da próxima substância ou comportamento.

MENTE

CORPO

FAMÍLIA

TRABALHO

FÉ

O QUE FICA POR DENTRO

AS MARCAS NÃO TERMINAM QUANDO O EFETO PASSA

VERGONHA

A pessoa acredita que perdeu seu valor.

ANSIEDADE

A mente permanece em alerta constante.

ISOLAMENTO

O segredo afasta vínculos e ajuda.

CULPA

As quedas parecem definir toda a história.

DESCONFIANÇA

Relacionamentos tornam-se frágeis.

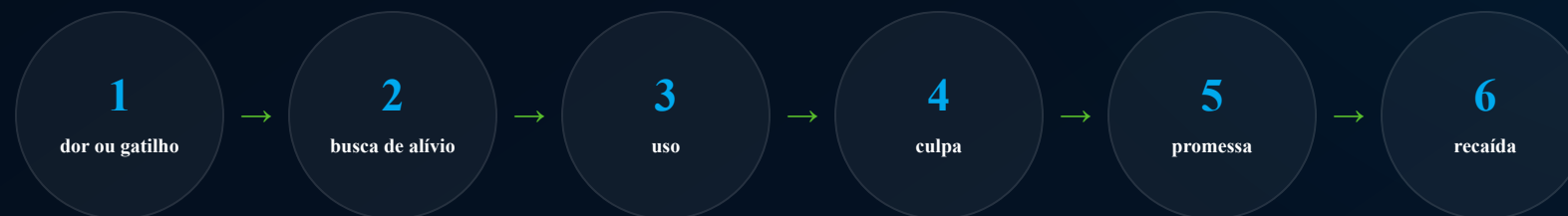
DESESPERANÇA

O futuro parece ter desaparecido.

Esses sinais não formam um diagnóstico. Avaliação e tratamento pertencem a profissionais de saúde.

UM CICLO QUE CANSA A ALMA

PRAZER. USO. CULPA. PROMESSA. RECAÍDA.



Reconhecer o ciclo não é aceitar a prisão. É localizar onde começar a interrompê-la.

CORPO E MENTE

A DEPENDÊNCIA PODE TER MAIS DE UMA DIMENSÃO.

A dependência física pode envolver tolerância e sintomas de abstinência. A psicológica pode fazer a pessoa acreditar que não consegue relaxar, dormir, trabalhar ou suportar a vida sem usar.

Não interrompa certas substâncias abruptamente sem orientação.

A abstinência de álcool, benzodiazepínicos e outras substâncias pode exigir avaliação e supervisão médica. Procure UBS, CAPS AD, UPA ou serviço de saúde.

A PRISÃO VIRA IDENTIDADE

O PRAZER VIRA NECESSIDADE. A NECESSIDADE VIRA PRISÃO.

Ninguém começa imaginando que perderá dinheiro, confiança, oportunidades e relacionamentos.

A escravidão do vício começa pequena: curiosidade, fuga, diversão ou alívio. Aos poucos, aquilo que parecia controlado começa a controlar.

Você pode ter vivido situações degradantes. Isso não torna sua dignidade irrecuperável.

IDENTIDADE

VOCÊ NÃO É A SUA QUEDA

VOCÊ NÃO É A SUBSTÂNCIA.

VOCÊ NÃO É O DINHEIRO PERDIDO.

VOCÊ NÃO É A PROMESSA QUEBRADA.

VOCÊ NÃO É O SEU PASSADO.

Você é uma pessoa enfrentando um problema sério — e merece cuidado, responsabilidade e uma nova oportunidade.

SEM ROMANTIZAR

**RESSIGNIFICAR
NÃO É DIZER
QUE O
SOFRIMENTO
FOI BOM.**

É decidir que o sofrimento não terá a palavra final. É transformar aprendizado em limite, testemunho em serviço e dor em sensibilidade para ajudar quem ainda está preso.

Não esconda a verdade. Também não entregue a ela o final da história.

O ATALHO FALSO

A PROMESSA É RÁPIDA. A COBRANÇA É LONGA

O QUE PROMETE

alívio

fuga

prazer imediato

coragem momentânea

O QUE PODE COBRAR

tempo

dinheiro

saúde

liberdade

CÉREBRO E APRENDIZADO

O CÉREBRO APRENDE A REPETIR O QUE ASSOCIA À RECOMPENSA

Substâncias e comportamentos podem alterar circuitos de motivação e aprendizado. Isso ajuda a explicar a dificuldade de controlar o uso — sem transformar a pessoa em culpada ou sem esperança.

Informação ajuda, mas não substitui diagnóstico ou tratamento profissional.

PRAZER COM SENTIDO

O PROBLEMA NÃO É SENTIR PRAZER

O desafio é reconstruir uma vida em que o prazer não cobre sua liberdade.

MOVIMENTO

Exercício adequado à sua condição.

CONEXÃO

Amizades e convivência verdadeira.

NATUREZA

Presença, respiração e descanso.

ARTE

Música, leitura e criação.

SERVIÇO

Atos de bondade e propósito.

ESPIRITUALIDADE

Oração, fé e comunidade.

EXERCÍCIO PESSOAL

O QUE ABRE A PORTA PARA A QUEDA?

O que costuma acontecer antes?

Ex.: discussão, solidão, salário, ansiedade...

O que você procura sentir ou deixar de sentir?

Ex.: alívio, coragem, silêncio, fuga...

Quem pode ser chamado nesse momento?

Nome e telefone de alguém confiável...

Suas respostas ficam somente neste navegador e não são enviadas ao projeto.

PROTEÇÃO PRÁTICA

LIBERDADE TAMBÉM PRECISA DE BARREIRAS.

☐

Afastar contatos e ambientes de uso.

☐

Contar a verdade para alguém confiável.

☐

Procurar UBS ou CAPS AD.

☐

Remover dinheiro e meios que facilitam o acesso.

☐

Organizar horários de maior risco.

☐

Criar um plano para fissuras e crises.

As marcações ficam salvas somente neste aparelho.



CAMINHO DE LIBERTAÇÃO

FÉ E TRATAMENTO PODEM CAMINHAR JUNTOS.

A fé sustenta, dá sentido e fortalece. O tratamento ajuda a compreender riscos, cuidar do corpo e da mente e construir estratégias. Pedir ajuda não diminui a espiritualidade.

Deus age — e nós também precisamos agir.

COMECE HOJE

MEU PLANO PARA AS PRÓXIMAS 24 HORAS.

☐

Não permanecer sozinho no horário de maior risco.

☐

Contar a verdade para uma pessoa.

☐

Procurar atendimento de saúde.

☐

Afastar substância, dinheiro e contatos de acesso.

☐

Alimentar-me, hidratar-me e descansar.

☐

Ir a uma urgência se houver risco imediato.

Se houver uso intenso ou risco de abstinência, procure avaliação profissional antes de tentar parar sozinho.

UMA CARTA DE JERÔNIMO

EU SEI PORQUE VIVI

Eu sei o que é querer parar e não conseguir. Sei o que é prometer à família, a si mesmo e a Deus — e cair de novo. Carreguei culpa, medo e vergonha. Colecionei perdas.

Mas Deus não desistiu de mim. Hoje conto minha história não para glorificar a dor, mas para mostrar que existe saída.

Se Ele me levantou, você também pode começar a se levantar.



NÃO CAMINHE SOZINHO

ROMPA O SILÊNCIO.

Se você precisa de acolhimento ou quer ajudar alguém, fale com nossa equipe. A conversa não substitui atendimento de saúde, mas pode ajudar você a dar o primeiro passo.

FALAR PELO WHATSAPP

PROTEJA SUA VIDA AGORA

NÃO FIQUE SOZINHO EM UMA CRISE

Se houver risco de overdose, abstinência grave, confusão, convulsão, pensamentos de morte ou vontade de se machucar, procure atendimento imediato.

SAMU

192 • urgência e emergência

CVV

188 • apoio emocional gratuito

UPA ou pronto-socorro

Atendimento imediato

UBS ou CAPS AD

Cuidado em saúde mental, álcool e drogas

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

A PARTIR DE AGORA

A ESCRAVIDÃO PODE ACABAR.

A dignidade pode ser restaurada. A mente pode aprender novos caminhos. A vida pode florescer de novo.

PEDIR AJUDA

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

Você não é o seu vício. Você pode mais.