

E-BOOK INTERATIVO • CIÊNCIA E RECUPERAÇÃO

O CÉREBRO DO VÍCIO

Como a dependência aprisiona escolhas — e como a recuperação começa a reconstruir caminhos.

COMEÇAR A LEITURA →

Compreender não desculpa. Compreender abre caminho para agir.



A VERDADE QUE ROMPE O ESTIGMA

NÃO É SIMPLEMENTE FALTA DE CARÁTER.

A dependência é uma condição de saúde complexa. Ela pode alterar motivação, aprendizagem, memória, resposta ao estresse e controle dos impulsos.

**Explicar o mecanismo não apaga
responsabilidade. Mostra por que sermão,
vergonha e promessa isolada costumam ser
insuficientes.**

NÃO ESPERE A PRÓXIMA CRISE

ENTENDER É
IMPORTANTE
PEDIR
DIREÇÃO
TAMBÉM.

Nossa equipe pode ouvir você ou sua família, compreender a realidade e ajudar a identificar um próximo passo responsável.

FALAR COM A EQUIPE

Acolhimento e orientação não substituem avaliação ou tratamento profissional.

UM CÉREBRO QUE APRENDE

RECOMPENSA, SOBREVIVÊNCIA E REPETIÇÃO.

O cérebro aprende a repetir aquilo que parece importante para sobreviver ou aliviar desconforto. Com o uso repetido, substâncias podem explorar esses sistemas e ganhar prioridade desproporcional.

NÃO EXISTE UM “BOTÃO DO VÍCIO”

Há interação entre cérebro, história de vida, saúde mental, genética, ambiente, acesso à substância e condições sociais.

DOPAMINA SEM MITO

ELA NÃO É O PRAZER. ELA AJUDA O CÉREBRO A APRENDER O QUE BUSCAR.

MOTIVAÇÃO

Participa do impulso para agir em direção a algo relevante.

APRENDIZAGEM

Ajuda a registrar experiências e sinais associados à recompensa.

ANTECIPAÇÃO

Pistas podem ativar desejo antes mesmo do consumo.

A ciência não diz que a dopamina “acaba”. O problema envolve adaptações em circuitos e padrões de aprendizagem.

A MEMÓRIA DO CICLO

**UM LUGAR,
HORÁRIO OU
EMOÇÃO PODE
VIRAR
GATILHO.**

Pessoas e ambientes ligados ao uso.

Dinheiro, celular, rota ou ocasião.

Ansiedade, solidão, raiva ou euforia.

Cheiros, sons e lembranças específicas.

O gatilho não obriga o uso, mas pode tornar a decisão muito mais difícil.
Planejá-lo antes reduz imprevisto na hora crítica.

EXERCÍCIO PRIVADO

MAPEIE O CAMINHO ANTES QUE ELE SE REPITA

Qual situação costuma acender a vontade?

Lugar, pessoa, horário ou emoção...

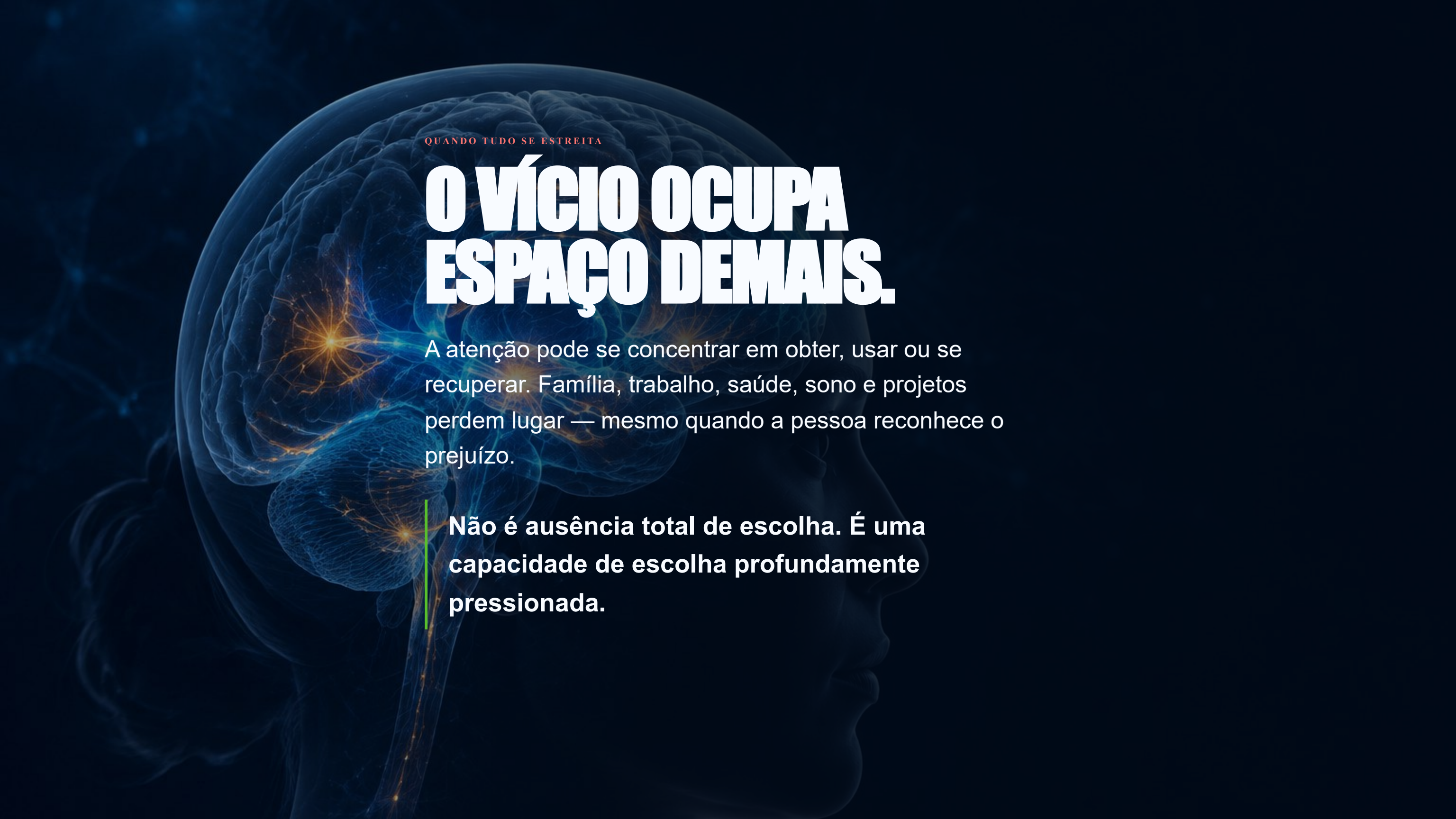
O que normalmente acontece logo antes?

Descreva os sinais...

Quem pode ser acionado nesse momento?

Nome e forma de contato...

As respostas ficam somente neste aparelho, não são enviadas ao projeto e podem desaparecer se os dados locais forem apagados.



QUANDO TUDO SE ESTREITA

O VÍCIO OCUPA ESPAÇO DEMAIS.

A atenção pode se concentrar em obter, usar ou se recuperar. Família, trabalho, saúde, sono e projetos perdem lugar — mesmo quando a pessoa reconhece o prejuízo.

Não é ausência total de escolha. É uma capacidade de escolha profundamente pressionada.

CONTROLE NÃO É UM INTERRUPTOR

POR QUE “É SÓ PARAR” FALHA?

IMPULSO

O desejo pode chegar rápido e intenso.

PLANEJAMENTO

Consequências futuras perdem força diante do alívio imediato.

ESTRESSE

Desconforto emocional pode empurrar de volta ao comportamento conhecido.

HÁBITO

A repetição torna respostas mais automáticas.

AMBIENTE

Acesso fácil e pistas constantes elevam o risco.

ISOLAMENTO

Sem apoio, a crise encontra menos barreiras.

O CICLO EM MOVIMENTO

NÃO COMEÇA NO CONSUMO. NEM TERMINA NELE

1. GATILHO OU DESCONFORTO.
2. ANTECIPAÇÃO E DESEJO.
3. USO OU COMPORTAMENTO.
4. ALÍVIO OU RECOMPENSA BREVE.
5. CONSEQUÊNCIA, CULPA OU ABSTINÊNCIA.
6. NOVO DESCONFORTO — E O CICLO RECOMEÇA.

Interromper o ciclo pode exigir ações em vários pontos, não apenas no último segundo.

O CORPO E O CÉREBRO SE ADAPTAM

TOLERÂNCIA E ABSTINÊNCIA NÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS.

Tolerância pode significar precisar de mais para obter efeito semelhante. **Abstinência** pode provocar sintomas físicos ou emocionais quando há redução ou parada.

NÃO INTERROMPA ÀS CEGAS

Em álcool, benzodiazepínicos e outras situações, a abstinência pode ser grave. Procure avaliação de saúde; não improvise uma desintoxicação.

VONTADE PRECISA DE ESTRUTURA

MUDE O AMBIENTE PARA PROTEGER A DECISÃO.



Afastar acesso fácil à substância ou comportamento.



Evitar rotas e contatos de alto risco.



Não carregar dinheiro em momentos críticos.



Combinar companhia e transporte seguros.



Organizar sono, alimentação e rotina.



Definir quem será chamado diante do desejo.

Seu progresso fica somente neste aparelho e não é enviado.

O USO PODE VIRAR FUGA

QUANDO O OBJETIVO DEIXA DE SER PRAZER.

Com o tempo, algumas pessoas passam a usar menos para sentir e mais para interromper ansiedade, irritação, vazio, dor ou sintomas de abstinência.

Por isso, recuperação também pede cuidado com trauma, depressão, ansiedade, sono, relações e condições sociais — conforme avaliação profissional.

Tratar somente a substância e ignorar o sofrimento pode deixar o terreno intacto.

PLANO PARA O MOMENTO CRÍTICO

DEZ MINUTOS
PODEM
MUDAR O
DESFECHO.

Meu primeiro movimento seguro

Sair do local, telefonar, pedir companhia...

Uma barreira prática ao acesso

O que será retirado ou evitado?

Meu compromisso para as próximas 24 horas

Uma ação concreta e possível...

Estas anotações são privadas neste navegador e não substituem um plano clínico.

O CÉREBRO TAMBÉM REAPRENDE

NEUROPLASTICIDADE É ESPERANÇA COM TRABALHO.

O cérebro muda com experiência e repetição. Em recuperação, novos hábitos, cuidado adequado, vínculos, rotina e tempo podem fortalecer caminhos diferentes.

Não é apagar o passado. É construir respostas que deixam de entregar o comando ao mesmo ciclo.

RECUPERAÇÃO SE PRÁTICA

O COTIDIANO PRECISA VOLTAR A TER VALOR.

CORPO

Sono, alimentação e movimento apoiam estabilidade.

VÍNCULO

Contato humano responsável combate isolamento.

PROPÓSITO

Trabalho, serviço e pequenas metas devolvem direção.

TRATAMENTO

Estratégias são escolhidas conforme a pessoa e o tipo de dependência.

ESPIRITUALIDADE

Pode sustentar sentido e comunidade, sem substituir cuidado de saúde.

TEMPO

Repetição consistente vale mais que euforia passageira.

A FAMÍLIA NÃO É ESPECTADORA

AMOR PRECISA DE DIREÇÃO E LIMITE

A família pode apoiar tratamento, reduzir riscos e reconhecer avanços. Também precisa parar de financiar, mentir, encobrir ou tolerar violência.

DOENÇA NÃO É IMPUNIDADE

Compaixão e responsabilidade caminham juntas. Limites seguros protegem a casa e não substituem orientação especializada.

RECAÍDA NÃO É SENTENÇA

MAS TAMBÉM NÃO DEVE SER NORMALIZADA

Uma recaída pode indicar que o plano precisa ser revisto: gatilhos não protegidos, tratamento insuficiente, abandono da rede ou sofrimento não cuidado.

Não transforme uma queda em desistência. Transforme-a em informação, proteção e retorno rápido ao cuidado.

Base científica consultada: NIDA e padrões internacionais de tratamento da OMS/UNODC. Conteúdo educativo; não é diagnóstico.

SEGURANÇA PRIMEIRO

ALGUMAS SITUAÇÕES NÃO PODEM ESPERAR

SAMU 192

Overdose, convulsão, dificuldade para respirar, alteração grave de consciência ou risco à vida.

UPA OU PRONTO-SOCORRO

Abstinência grave, violência, confusão intensa ou vontade de se machucar.

Para cuidado continuado, UBS, CAPS e CAPS AD integram a rede pública. O CAPS pode receber procura direta para o primeiro acolhimento.

Fonte: Ministério da Saúde. Em urgência, procure o serviço imediatamente — sem contato intermediário.

RECUPERAÇÃO EXIGE REDE

O PRIMEIRO CONTATO PODE COMEÇAR CONOSCO.

Vamos ouvir a pessoa ou a família e ajudar a encontrar caminhos adequados à realidade. O direcionamento pode envolver Pastoral da Sobriedade, grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança, UBS, CAPS, CAPS AD e profissionais qualificados.

PEDIR ACOLHIMENTO

Não garantimos vaga, internação ou resultado. Oferecemos escuta, orientação e direcionamento responsável.

VOCÊ NÃO PRECISA ENTENDER TUDO PARA COMEÇAR

O PRÓXIMO CAMINHO COMEÇA COM CONTATO.

A dependência estreita escolhas. A recuperação reconstrói possibilidades — uma decisão protegida de cada vez.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.