

E-BOOK INTERATIVO • SUPERAÇÃO E RECOMEÇO

PORNOGRAFIA: ROMPENDO O CICLO

Um caminho de consciência, proteção e
reconstrução da liberdade.

COMEÇAR A LEITURA →

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.



VOCÊ NÃO É O SEU PIOR MOMENTO

O SEGREDO PESA. A VERDADE ABRE CAMINHO.

Talvez você já tenha prometido parar, apagado rastros e voltado ao mesmo lugar. Reconhecer a perda de controle não é aceitar uma condenação. É interromper a mentira e começar uma resposta responsável.

Você precisa assumir o problema. Não precisa enfrentá-lo sozinho.

UM PRIMEIRO PASSO SEGURO

COMECE COM UMA CONVERSA

Nossa equipe pode ouvir você ou sua família, compreender a realidade e ajudar a encontrar caminhos responsáveis de recuperação.

FALAR COM A EQUIPE

O projeto oferece acolhimento e orientação. Não substitui avaliação ou tratamento profissional.

SEM RÓTULOS FÁCEIS

CONSUMO, HÁBITO OU PERDA DE CONTROLE?

Nem todo contato com pornografia significa um transtorno. O sinal de gravidade aparece quando existe falha persistente em controlar impulsos, repetição apesar das consequências e prejuízo importante na vida.

O QUE A OMS RECONHECE

O Transtorno do Comportamento Sexual Compulsivo é classificado na CID-11 entre os transtornos do controle dos impulsos. Diagnóstico exige avaliação profissional; culpa moral, sozinha, não define a condição.

O QUE A CIÊNCIA PERMITE DIZER

A MENTE APRENDE O CAMINHO DO ESTÍMULO.

ANTECIPAÇÃO

Pistas associadas ao conteúdo podem ganhar força e provocar desejo antes mesmo do acesso.

ATENÇÃO

Estímulos sexuais podem competir com foco, memória de trabalho e tarefas importantes.

CONDICIONAMENTO

Repetição fortalece associações entre emoções, lugares, horários e a resposta automática.

Não é correto dizer que a pornografia “destrói neurônios”. Estudos identificam diferenças de atividade, conectividade funcional e resposta a pistas em grupos com comportamento compulsivo.

OLHE PARA OS PREJUÍZOS

SINAIS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS.

☐

Tento parar e não consigo sustentar.

☐

Escondo, apago rastros ou minto.

☐

Perco sono, tempo, foco ou produtividade.

☐

Procuro estímulos com frequência crescente.

☐

Minha intimidade e meus relacionamentos foram afetados.

☐

Continuo mesmo percebendo sofrimento e consequências.

Suas marcações ficam somente neste navegador e não são enviadas ao projeto. Elas podem desaparecer se os dados do aparelho forem apagados. Este checklist não produz diagnóstico.

A RODA QUE SE REPETE

ENTENDA O CICLO PARA INTERROMPÊ-LO.



Vergonha e promessa vazia não desmontam o ciclo. Proteção, apoio e novas respostas precisam entrar antes do automatismo.

ANTES DO CLIQUE

DESCUBRA O QUE VEM ANTES.

O impulso frequentemente aparece como resposta a uma emoção ou situação.

Solidão ou rejeição

Ansiedade e estresse

Tédio e falta de propósito

Madrugada e acesso sem limites

Conflitos, frustração ou uso de álcool

EXERCÍCIO DE CONSCIÊNCIA

MAPEIE O SEU CAMINHO AUTOMÁTICO.

Escrever transforma uma sensação difusa em algo que pode ser observado e enfrentado.

Situação ou horário mais vulnerável

Ex.: quando fico sozinho à noite...

Emoção que costuma aparecer

Ex.: ansiedade, rejeição, tédio...

Resposta alternativa que posso iniciar

Ex.: sair do quarto e ligar para...

Estas respostas ficam somente neste aparelho e não são enviadas.

O PREÇO EMOCIONAL

O PROBLEMA CONTINUA DEPOIS QUE A TELA APAGA.

Culpa, vergonha, ansiedade, irritabilidade, isolamento e sensação de vida dupla podem ocupar a mente. O segredo aumenta a distância e dificulta pedir ajuda.

**Responsabilidade enfrenta o comportamento.
Humilhação aprisiona a pessoa nele.**



TORNE O IMPULSO MAIS DIFÍCIL

PROTEJA O AMBIENTE DIGITAL

BLOQUEADORES

Use filtros de conteúdo e senhas administradas por uma pessoa de confiança.

ROTINA

Retire o celular do quarto e defina horário para encerrar o uso.

REDES

Deixe de seguir perfis e remova aplicativos que funcionam como gatilho.

AMBIENTE

Evite longos períodos isolado com acesso irrestrito.

TRANSPARÊNCIA

Combine prestação de contas sem vigilância humilhante.

FRICÇÃO

Quanto mais passos entre o impulso e o acesso, maior a chance de escolher diferente.

QUANDO O IMPULSO CHEGAR

GANHE DEZ MINUTOS.



O objetivo não é discutir com o impulso. É atravessar o pico sem alimentá-lo.

NÃO BASTA RETIRAR

PREENCHA A VIDA COM REALIDADE

CORPO E ROTINA

Sono regular

Movimento e exercício

Trabalho com limites

VÍNCULOS E SENTIDO

Convivência verdadeira

Espiritualidade e serviço

Atividades com propósito

VERDADE COM SEGURANÇA

O SEGREDO PERDE FORÇA QUANDO ENCONTRA ACOLHIMENTO.

Procure alguém maduro, discreto e capaz de ajudar sem humilhar.
Se você não sabe por onde começar, fale com nossa equipe.

QUERO SER ORIENTADO

CONFIANÇA FERIDA

A INTIMIDADE NÃO SOBREVIVE BEM A UMA VIDA SECRETA

Mentiras, comparações, expectativas irreais e ausência emocional podem fazer o companheiro se sentir rejeitado, inseguro ou traído.

Reconstrução exige verdade responsável, respeito ao tempo da pessoa ferida, limites e mudança demonstrada por atitudes.

NINGUÉM VIVE ISOLADO

A COMPULSÃO PODE OCUPAR O LUGAR DA FAMÍLIA.

Irritabilidade, ausência, perda de tempo, conflitos e falta de diálogo mudam o ambiente da casa. Quem ama também pode adoecer emocionalmente tentando vigiar, controlar ou esconder o problema.

**A família pode apoiar. Não pode assumir
sozinha a responsabilidade pela mudança.**

UMA QUEDA NÃO PRECISA VIRAR ABANDONO

RECAÍDA É UM ALERTA PARA REVISAR O PLANO.

Pare o episódio, conte a verdade à pessoa combinada, identifique a brecha e fortaleça a proteção. Não transforme uma queda em permissão para continuar.

NÃO FAÇA PROMESSAS GRANDIOSAS

Retome pequenas atitudes verificáveis: bloquear, sair do isolamento, cumprir a rotina e comparecer ao acompanhamento.

COMECE AGORA

SEU PLANO DE SETE DIAS.



Dia 1 — retirar acessos e instalar proteções



Dia 2 — mapear gatilhos e horários



Dia 3 — conversar com alguém confiável



Dia 4 — reorganizar sono e celular



Dia 5 — iniciar uma atividade presencial



Dia 6 — procurar orientação profissional



Dia 7 — revisar brechas e firmar o próximo passo

Seu progresso fica somente neste aparelho e não é enviado ao projeto.

CUIDADO EM REDE

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

Procure psicólogo, psiquiatra, UBS ou CAPS quando houver perda de controle persistente, sofrimento intenso, prejuízo no trabalho ou nos relacionamentos, ansiedade, depressão ou outros comportamentos de risco.

UBS e CAPS fazem parte da rede pública de saúde mental. O CAPS funciona em regime de porta aberta para o primeiro acolhimento e também oferece apoio a familiares.

RISCO IMEDIATO

Em situação de violência, pensamentos de morte, vontade de se machucar ou risco à vida, procure imediatamente o SAMU 192, uma UPA ou pronto-socorro. Não espere uma resposta intermediária.

VOCÊ PODE MAIS

NÓS AJUDAMOS VOCÊ A ENCONTRAR UM CAMINHO.

Você ou sua família não precisam
descobrir sozinhos onde procurar ajuda.

Podemos acolher, ouvir e orientar conforme a realidade apresentada. O direcionamento pode envolver Pastoral da Sobriedade, grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança, UBS, CAPS e profissionais adequados.

Não garantimos vaga, internação ou resultado. Oferecemos presença, orientação e um primeiro passo responsável.

FALAR COM A EQUIPE

SUA HISTÓRIA NÃO TERMINA AQUI

ROMPA O SILÊNCIO. PROTEJA A VIDA.

Liberdade se reconstrói com verdade, limites, apoio e passos repetidos.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.