

E-BOOK INTERATIVO • RECUPERAÇÃO E VIDA

SUPERAÇÃO PELO ESPORTE

Como o movimento pode fortalecer corpo, mente, vínculos e rotina — sem substituir o cuidado que você precisa.

COMEÇAR A LEITURA →

Movimento não apaga a história. Ajuda a escrever o próximo capítulo.





NÃO É SOBRE SER ATLETA

É SOBRE VOLTAR A SENTIR QUE SUA VIDA PODE SE MOVER

Na recuperação, há dias em que levantar da cama já é uma vitória silenciosa. O esporte começa quando o corpo recebe uma tarefa possível e a mente encontra uma direção.

O primeiro passo não precisa impressionar ninguém. Precisa ser possível.

VERDADE ANTES DA PROMESSA

ESPORTE PODE SER ALIADO. NÃO É CURA ISOLADA.

Atividade física pode apoiar humor, sono, saúde, convivência e qualidade de vida. Estudos em dependência apontam benefícios possíveis, mas os resultados sobre redução do uso ainda variam.

COMPLEMENTO, NÃO SUBSTITUTO

Tratamento, acompanhamento profissional, apoio familiar e rede comunitária continuam essenciais.

QUATRO PONTES

O CORPO EM MOVIMENTO PODE AJUDAR A RECONSTRUIR O COTIDIANO.

RITMO

Horário, começo, meio e fim devolvem estrutura ao dia.

PRESENÇA

Respiração e esforço trazem atenção de volta ao agora.

SONO

Uma rotina ativa pode favorecer descanso mais regular.

AUTOEFICÁCIA

Cumprir uma meta pequena mostra: “eu ainda consigo agir”.

VÍNCULO

Grupos e equipes reduzem isolamento quando são seguros.

SAÚDE

Movimento beneficia coração, músculos, equilíbrio e disposição.

CÉREBRO E APRENDIZADO

RECUPERAÇÃO TAMBÉM É REAPRENDER RECOMPENSA

Dependências podem estreitar a vida em torno do consumo ou do comportamento. A atividade física oferece experiências reais de esforço, pausa, progresso e satisfação — sem a explosão artificial prometida pelo vício.

Isso não “reinicia” o cérebro em poucos dias. É repetição responsável, dentro de um cuidado mais amplo.

EXERCÍCIO PRIVADO

ONDE O MOVIMENTO CABE NO SEU DIA?

Meu horário mais vulnerável

Quando ansiedade, tédio ou vontade aumentam...

Um movimento possível nesse horário

Caminhar 10 minutos, alongar, jogar bola...

Quem pode caminhar comigo

Pessoa, grupo, profissional ou serviço...

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

RECUPERAÇÃO PRECISA DE GENTE

O ESPORTE É MAIS FORTE QUANDO TAMBÉM CRIA PERTENCIMENTO.

Uma caminhada acompanhada, uma equipe acolhedora ou uma atividade comunitária podem romper o isolamento e devolver compromissos concretos.

Não procure apenas desempenho. Procure um ambiente que proteja sua dignidade.



COMECE PELO ACESSÍVEL

O MELHOR ESPORTE É O QUE CABE NA SUA REALIDADE

CAMINHADA

Baixo custo e fácil adaptação de tempo e ritmo.

FUTEBOL OU VÔLEI

Movimento, convivência e compromisso com o grupo.

DANÇA

Coordenação, expressão e prazer em movimento.

BICICLETA

Exploração, resistência e sensação de avanço.

MUSCULAÇÃO

Progressão mensurável com orientação adequada.

LUTA OU NATAÇÃO

Técnica, disciplina e consciência corporal.

Condições de saúde, dor, gestação, uso de medicamentos e abstinência podem exigir avaliação antes de começar.

MENOS HEROÍSMO. MAIS CONTINUIDADE.

DEZ MINUTOS POSSÍVEIS VALEM MAIS QUE DUAS HORAS IMPOSSÍVEIS.

Começar pequeno reduz a barreira de entrada. A meta inicial não é transformar o corpo; é construir presença e repetição.

Hoje: vista o tênis, saia de casa e faça um percurso seguro. Amanhã você decide o próximo.

PLANO INICIAL

SETE DIAS PARA ABRIR ESPAÇO.

☐

Dia 1 — escolher uma atividade possível.

☐

Dia 2 — separar roupa e horário.

☐

Dia 3 — fazer 10 a 20 minutos.

☐

Dia 4 — convidar alguém seguro.

☐

Dia 5 — repetir sem buscar recorde.

☐

Dia 6 — perceber corpo, sono e humor.

☐

Dia 7 — ajustar e marcar a próxima semana.

Seu progresso fica somente neste navegador e não é enviado.

PLANO PARA O MOMENTO DIFÍCIL

**MOVIMENTO
PODE ABRIR
UMA PAUSA.
NÃO É ESCUDO
MÁGICO.**

Afasto-me do acesso imediato quando for seguro.

Avise uma pessoa da sua rede.

Escolha um movimento simples em local protegido.

Respire e espere a intensidade mudar.

Procure ajuda se o risco continuar.

Não use exercício para enfrentar sozinho abstinência grave, intoxicação ou risco à vida.

EQUILÍBRIO TAMBÉM É RECUPERAÇÃO

**NÃO
TRANSFORME
CUIDADO EM
OUTRA
COMPULSÃO.**

Excesso, culpa ao descansar, treinar lesionado, usar substâncias para desempenho ou abandonar tratamento para “resolver tudo no esporte” são sinais de alerta.

DESCANSO FAZ PARTE

O objetivo é ampliar a vida — não criar uma nova prisão baseada em controle e desempenho.

QUEM AMA PODE AJUDAR SEM CONTROLAR

A FAMÍLIA OFERECE COMPANHIA, LIMITE E REALIDADE

Convide sem humilhar. Celebre presença, não performance. Ajude com transporte, horário ou companhia. Não encubra uso, perdas, violência ou abandono de tratamento.

Movimento compartilhado pode virar conversa. Mas conversa responsável também precisa de limites.

NENHUMA FERRAMENTA CARREGA TUDO

CONSTRUA UMA REDE, NÃO UMA APOSTA ÚNICA

PROFISSIONAIS

Avaliação e cuidado adequados à realidade clínica.

UBS

Porta de entrada para cuidado e orientação em saúde.

CAPS / CAPS AD

Cuidado comunitário em saúde mental e álcool e outras drogas.

FAMÍLIA

Presença, limites e proteção sem encobrimento.

COMUNIDADE

Pastoral da Sobriedade e grupos Esperança Viva, quando adequados.

MOVIMENTO

Rotina complementar, possível e progressiva.

EXERCÍCIO PRIVADO

ESCREVA UM COMPROMISSO QUE CAIBA NA VIDA REAL

Nesta semana eu vou

Atividade, dias, duração e lugar...

Se eu faltar, vou recomeçar assim

Sem culpa, com um passo menor...

Meu contato de apoio será

Nome e forma de contato...

Suas respostas ficam somente neste aparelho e não são diagnóstico nem plano clínico.

NÃO ESPERE TUDO DESMORONAR

PROCURE AJUDA QUANDO A DEPENDÊNCIA GOVERNA A VIDA

PERDA DE CONTROLE

Tentativas de reduzir ou parar não se sustentam.

PREJUÍZOS

Saúde, trabalho, relações ou finanças sofrem.

ABSTINÊNCIA

Sintomas físicos ou emocionais preocupantes.

ISOLAMENTO

Segredo e vergonha afastam apoio.

RECAÍDAS

O ciclo se repete apesar das consequências.

RISCO

Há intoxicação, violência ou perigo à vida.

URGÊNCIA NÃO PODE ESPERAR

SEGURANÇA
VEM ANTES DE
TREINO,
CONVERSA OU
DOAÇÃO.

SAMU 192

Overdose, convulsão, dificuldade para respirar, confusão intensa ou grave alteração de consciência.

UPA OU PRONTO-SOCORRO

Vontade de se machucar, violência, intoxicação ou abstinência grave.

Procure atendimento imediatamente. Não faça exercício para “aguentar” uma emergência.

A RECUPERAÇÃO PRECISA DE DIREÇÃO

CONTE SUA REALIDADE VAMOS AJUDAR A ENCONTRAR O CAMINHO.

O direcionamento pode envolver profissionais, UBS, CAPS, CAPS AD, Pastoral da Sobriedade e grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança.

PEDIR ACOLHIMENTO

Não garantimos vaga, internação ou resultado. A equipe ajuda a orientar o próximo passo.

INFORMAÇÃO RESPONSÁVEL

MOVIMENTE- SE COM VERDADE E SEGURANÇA

Este conteúdo considera o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e revisões científicas sobre exercício como apoio complementar em transtornos por uso de substâncias.

O QUE A EVIDÊNCIA PERMITE DIZER

Há sinais favoráveis para qualidade de vida e saúde emocional. Ainda não é correto prometer que o exercício, sozinho, faça alguém parar de usar.

[Consultar o guia oficial do Ministério da Saúde](#)

VOCÊ NÃO PRECISA CORRER

PRECISA PARAR DE CAMINHAR SOZINHO.

A recuperação não é uma chegada heroica. É uma sequência de decisões protegidas: pedir ajuda, aceitar direção, cuidar do corpo e recomeçar quando for necessário.

Seu ritmo pode ser pequeno. Sua vida continua valendo um próximo passo.



O MOVIMENTO COMEÇA ANTES DO PRIMEIRO PASSO

COMEÇA QUANDO VOCÊ DECIDE NÃO ENFRENTAR TUDO SOZINHO.

Hoje, escolha uma ação possível: caminhar alguns minutos, conversar com sua família ou pedir orientação. A direção certa protege o caminho.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.