

E-BOOK INTERATIVO - FAMÍLIA E RECUPERAÇÃO

OS 3 PRIMEIROS PASSOS

Para ajudar quem você ama sem adoecer junto.

COMEÇAR A LEITURA →

Transforme medo em direção. Amor em atitude.



A DOR QUE NINGUÉM VÊ

A CASA DORME O MEDO NÃO.

Você conhece a espera, a ligação que assusta, a promessa quebrada e o cansaço de tentar impedir a próxima crise.

Quando uma pessoa vive a dependência, a família inteira sente o impacto.



NÃO DECIDA SOZINHO

ANTES DA
PRÓXIMA
CRISE,
PROCURE
DIREÇÃO.

Nossa equipe pode ouvir sua família,
compreender a situação e ajudar a identificar
caminhos responsáveis.

FALAR COM A EQUIPE

Acolhimento e orientação não substituem tratamento profissional.

PASSO 1

ENTENDA CONTRA O QUE VOCÊ ESTÁ LUTANDO.

A dependência é uma condição de saúde multifatorial. Envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais. Não se resume a falta de caráter, amor ou força de vontade.

COMPREENDER NÃO É PERMITIR

Reconhecer a doença ajuda a abandonar acusações inúteis. Não obriga a família a tolerar agressão, manipulação ou destruição.

QUANDO A SUBSTÂNCIA GANHA ESPAÇO

A DOENÇA REORGANIZA PRIORIDADES.

PENSAMENTO

Grande parte da atenção passa a girar em torno de obter, usar ou se recuperar.

ESCOLHAS

A pessoa pode continuar apesar de prejuízos evidentes.

VÍNCULOS

Família, trabalho, saúde e responsabilidades perdem espaço.

Isso explica comportamentos. Não apaga a responsabilidade nem elimina a necessidade de limites e tratamento.

DIGNIDADE E REALIDADE

SEU FAMILIAR NÃO É O VÍCIO.

A pessoa que você ama continua existindo. Mas amar sua dignidade não significa negar os comportamentos perigosos produzidos ou agravados pelo uso.

Separe a pessoa da doença. Depois, separe amor de permissão.

EXERCÍCIO

QUEM EXISTE POR TRÁS DA DEPENDÊNCIA?

Três qualidades que o vício não apaga

Escreva sem idealizar...

Uma memória que recorda sua dignidade

Um momento verdadeiro...

Uma esperança realista para o próximo passo

Não a vida inteira. O próximo passo.

As respostas ficam somente neste aparelho e não são enviadas.



PASSO 2

PARE DE AMORTECER TODAS AS QUEDAS.

Proteger de toda consequência pode aliviar a crise de hoje e fortalecer o ciclo de amanhã.

**Ajuda aproxima a pessoa do cuidado.
Encobrimento afasta a realidade.**

A DIFERENÇA MUDA TUDO

AJUDAR NÃO É ESCONDER.

AJUDAR

Oferecer transporte para tratamento

Participar de orientação familiar

Proteger pessoas e recursos essenciais

Reconhecer atitudes concretas

ENCOBRIR

Pagar repetidamente dívidas do uso

Mentir para trabalho ou parentes

Assumir responsabilidades do dependente

Aceitar promessas sem ação

A VERDADE QUE DÓI

RESOLVER TUDO PODE IMPEDIR QUE A GRAVIDADE SEJA PERCEBIDA.

Quando alguém sempre paga, mente, busca, justifica e reorganiza a casa, o dependente pode atravessar as consequências sem encarar a necessidade de mudança.

Você não precisa abandonar. Precisa mudar a forma de ajudar.

AMOR MADURO

LIMITE NÃO É ABANDONO.

Um limite sem consequência vira apenas mais uma ameaça. Defina somente aquilo que você consegue cumprir com segurança.

O limite protege a casa.

O limite protege outros familiares.

O limite interrompe participação no ciclo.

O limite deixa claro qual ajuda continua disponível.

FALE COM FIRMEZA

UM LIMITE PRECISA SER CLARO.

1. Descreva o comportamento observado.

2. Explique a consequência sobre a casa.

3. Declare o que não continuará acontecendo.

4. Mostre qual ajuda responsável permanece disponível.

Fale quando a pessoa estiver em condições de compreender. Não negocie sob ameaça ou intoxicação.

RESPONDA COM HONESTIDADE

ESTOU AJUDANDO OU SUSTENTANDO O CICLO?

☐

Pago dívidas ligadas ao uso.

☐

Minto para esconder consequências.

☐

Entrego dinheiro sem saber o destino.

☐

Desfaço limites por medo da reação.

☐

Assumo tarefas que pertencem a ele.

☐

Minha vida inteira gira em torno da próxima crise.

Suas marcações ficam somente neste navegador. O checklist não é diagnóstico e pode desaparecer se os dados forem apagados.

SEGURANÇA ANTES DO CONFRONTO

NÃO DISCUTA DURANTE UMA CRISE

Intoxicação, agressividade, confusão ou ameaça exigem proteção e avaliação imediata - não um debate familiar.

SAMU 192

Risco à vida, overdose, convulsão ou grave alteração de consciência.

UPA OU PRONTO-SOCORRO

Urgência médica, violência ou crise grave.

Afastar pessoas vulneráveis e procurar apoio de emergência. Não colocar um contato intermediário antes da urgência.

PASSO 3

A FAMÍLIA TAMBÉM PRECISA DE AJUDA

Ansiedade, culpa, hipervigilância, isolamento e esgotamento podem adoecer quem tenta controlar sozinho uma situação que exige rede.

Cuidar de você não é desistir dele. É recuperar condições para decidir com lucidez.



VOCÊ TAMBÉM IMPORTA

QUEM CUIDA NÃO PODE DESAPARECER.

SONO

Seu corpo não suporta viver indefinidamente em alerta.

ESCUTA

Fale com pessoas que saibam acolher sem alimentar culpa.

ROTINA

Preserve alimentação, trabalho, espiritualidade e atividades próprias.

LIMITES

Proteja dinheiro, documentos, medicamentos e pessoas vulneráveis.

TRATAMENTO

Procure cuidado profissional quando o sofrimento estiver intenso.

REDE

Não carregue sozinho decisões de alto risco.

SAIA DA PARALISIA

SEU PLANO PARA AS PRÓXIMAS 48 HORAS.



Identificar riscos imediatos na casa.



Proteger dinheiro e documentos essenciais.



Escolher um limite possível de cumprir.



Parar um comportamento de encobrimento.



Conversar com um familiar confiável.



Procurar orientação e mapear a rede local.

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

RECUPERAÇÃO EXIGE REDE

AJUDA EXISTE EM MAIS DE UMA PORTA

O primeiro acolhimento pode começar conosco. Conforme a realidade, o direcionamento pode envolver Pastoral da Sobriedade, grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança, UBS, CAPS, CAPS AD e profissionais adequados.

O CAPS funciona em regime de porta aberta para o primeiro acolhimento e oferece apoio a usuários e familiares. A UBS também é porta de entrada do SUS.

Nenhum caminho responsável promete vaga ou resultado. Ele oferece avaliação, continuidade e participação ativa.

ANTES QUE OUTRA CRISE DECIDA POR VOCÊS

FALE CONOSCO.

Vamos ouvir sua família e ajudar a transformar medo em um próximo passo possível.

PEDIR ORIENTAÇÃO

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

LEVE OS PASSOS COM VOCÊ

TRÊS COMPROMISSOS PARA HOJE

1. COMPREENDER SEM PERMITIR.
2. AMAR SEM ENCOBRIR.
3. BUSCAR AJUDA SEM ADIAR.

A família não faz o tratamento pelo dependente. Mas pode parar de alimentar o ciclo e se tornar parte da recuperação.

A FAMÍLIA NÃO PRECISA CAMINHAR NO ESCURO

DIREÇÃO COMEÇA COM UMA DECISÃO.

Você não precisa saber tudo hoje. Precisa dar o próximo passo certo.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.