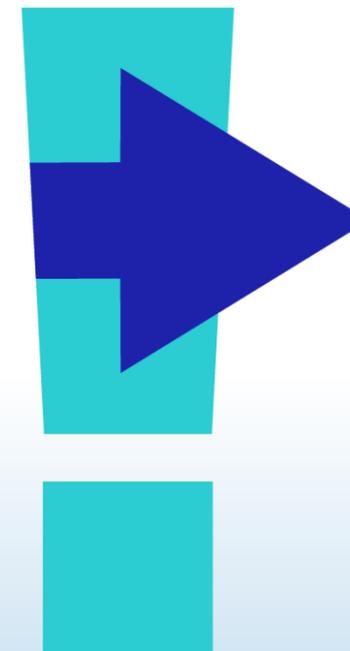




**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 1**  
**ENTENDA A**  
**DOENÇA**

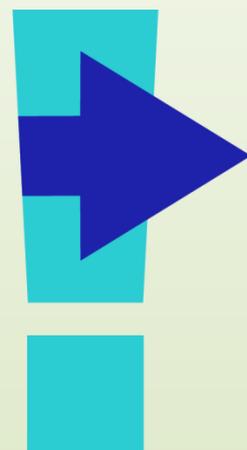


## Porque sim, TEM SAÍDA!

Baseado em milhares de histórias de superação e na vasta experiência do **Dr. Luiz Alberto Chaves de Oliveira, o Dr. Laco**, este manual foi criado para **apoiar dependentes, familiares e amigos na difícil, mas possível, jornada de recuperação**. Cada um dos 10 capítulos oferece um passo essencial para entender a doença, conquistar a confiança do dependente, e, acima de tudo, guiar o caminho para uma vida longe das drogas. É uma jornada desafiadora que exige persistência e apoio constante, mas com a certeza de que, juntos, é possível alcançar a liberdade.

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



A dependência às drogas tem solução. Conhecer a doença, saber como abordar e apoiar o dependente para expressiva mudança de vida formam o caminho da recuperação.

## **1 - ENTENDA A DOENÇA**

- 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
- 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
- 9 – DEZ ALERTAS
- 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

# 4 VERDADES SOBRE A DEPENDÊNCIA



# 1

**A dependência química é uma doença e não um desvio de caráter.** Ela pode atingir qualquer pessoa. É preciso quebrar preconceitos para essa jornada.

## 4 VERDADES SOBRE A DEPENDÊNCIA



# 2

**Ao contrário do que muita gente pensa, que se trata de um caso perdido, há soluções reais e acessíveis.**

O tratamento adequado com apoio familiar e social pode devolver ao dependente uma vida produtiva e saudável.

## 4 VERDADES SOBRE A DEPENDÊNCIA



# 3

A doença não desaparece em um passe de mágica.

**A recuperação acontece de forma lenta e gradual.**

Exige cuidados, atitudes, determinação e persistência de todos os envolvidos.

# 4 VERDADES SOBRE A DEPENDÊNCIA



# 4

Com os tratamentos é possível

- Prevenir
- **Evitar que o caso chegue a estágio caótico e de muito sofrimento**
- Tirar o dependente do fundo do poço

# O QUE É A DEPENDÊNCIA QUÍMICA?

É uma doença complexa, crônica e progressiva, afeta cérebro, fígado, coração e outros órgãos vitais. Não é uma falha moral, mas uma incapacidade de controlar o uso de substâncias.

**A doença não acontece da noite para o dia, tem evolução lenta e gradual.**

**O uso de álcool e outras drogas se torna compulsivo, sem controle, provoca mudanças no comportamento, no humor e nas relações sociais do dependente.**

O usuário perde também o poder de decidir sobre sua vida, sua saúde, seus relacionamentos, amigos, horários e trabalho.

Ele passa a viver cada vez mais para as drogas.

# EVOLUÇÃO DA DOENÇA

O uso começa com substâncias legalizadas (álcool, tabaco), geralmente, podendo evoluir para drogas ilícitas. Quando quantidade e frequência de uso aumentam, a doença passa para estágios de abuso e dependência.

O **álcool, tabaco e medicamentos são a porta de entrada**, por estarem mais acessíveis, muitas vezes dentro de casa. Depois, **o usuário pode evoluir para drogas ilícitas**, como crack, cocaína e heroína. Passa a usar com mais frequência e em maiores quantidades, sem controle.

Nessa fase, problemas surgem na vida pessoal, social e profissional. É o **estágio do abuso**.

O **estágio seguinte é a dependência**, o mais grave. O uso é compulsivo, o dependente vive para as drogas, rompe vínculos sociais e se isola.

# IDENTIFIQUE O ESTÁGIO DA DOENÇA

Há uma escala de gravidade. Veja onde começa e termina cada um deles

## LEVE

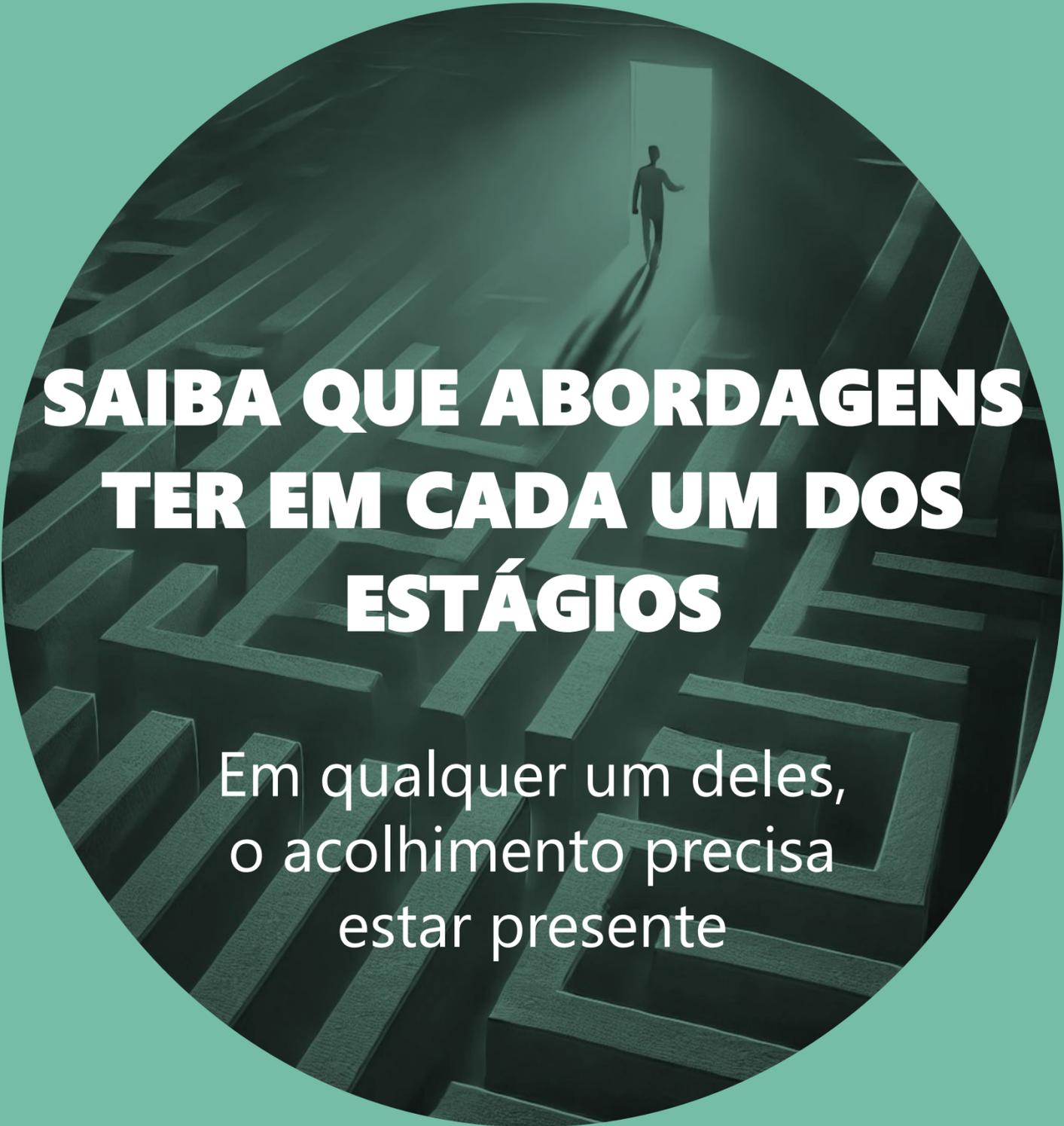
É considerado uso de drogas, lícitas ou ilícitas, quando o **consumo é leve, esporádico e controlado da substância**, sem que isso interfira no cotidiano do usuário.

## MODERADO

O abuso é caracterizado pelo consumo moderado, mas já **sai do limite de uso controlado**, é mais frequente e com impactos negativos na vida do usuário.

## SEVERO

Na dependência, o uso é severo, compulsivo, descontrolado, **com danos graves à saúde e a sua vida social**.



## SAIBA QUE ABORDAGENS TER EM CADA UM DOS ESTÁGIOS

Em qualquer um deles,  
o acolhimento precisa  
estar presente



Nos caso de uso de drogas, é preciso incentivar a moderação e dar o **máximo de informações possível ao usuário**.



Se for abuso é mais adequado procurar **tratamento ambulatorial e apoio psicológico**.



E na dependência, deve-se buscar **tratamento especializado**, o uso é compulsivo, descontrolado, com danos graves à saúde e a sua vida social.



## **POR QUE AS PESSOAS USAM DROGAS?**

Conhecer os principais motivos que levam as pessoas ao uso de drogas, pode trazer pistas para o tratamento e a recuperação

## 8 PRINCIPAIS RAZÕES

- 1. Busca de prazer:** Bem-estar, excitação, prazer imediato que leva à repetição.
- 2. Fuga de problemas:** Alívio temporário do estresse ou pressão.
- 3. Aceitação social:** Inserção a grupos para evitar exclusão.
- 4. Performance no trabalho:** Aumenta a produtividade percebida, criatividade e resistência.
- 5. Hábito:** Usar drogas se torna rotina em atividades sociais.
- 6. Tratamento médico:** Uso contínuo de medicamentos para alívio de dor.
- 7. Estímulo religioso:** Uso em rituais religiosos, como a ayahuasca no Santo Daime.
- 8. Questões culturais:** Influência social e imitação de comportamentos.



## **PORTA DE ENTRADA DO JOVEM**

A curiosidade e a contestação social são motivos frequentes para jovens entrarem nas drogas. O desafio e a sensação de imunidade os fazem ignorar os riscos.

A curiosidade para experimentar é uma das principais razões que levam os jovens às drogas.

A contestação das regras impostas pela sociedade também os motiva. **Sentem-se fortes e acham que nada de mal vai acontecer.**

Não convém dizer apenas que as drogas fazem mal. Para conseguir manter o diálogo com um usuário ou dependente é preciso reconhecer que elas trazem uma sensação imediata de recompensa.

Mas sempre reforce que esse prazer temporário cobra um preço alto, com perdas irreparáveis para a vida do jovem.



## **POR QUÊ É DIFÍCIL SAIR DAS DROGAS**

Em todo processo de dependência, seja com drogas, jogos, sexo, celular, compras, o núcleo do prazer do cérebro é ativado com recompensas.

As drogas ativam o sistema de recompensa do cérebro com liberação de substâncias, como a dopamina, a serotonina, que proporcionam fortes sensações de prazer, de alívio de dor ou pressão, de bem-estar.

**O cérebro grava essas sensações e leva o usuário à repetição que, por sua vez, leva à dependência.**

A dificuldade em abandonar as drogas, o jogo, ou outros vícios está ligada a esse centro de prazer, a essas recompensas momentâneas, mas intensas. Elas se tornam a grande barreira para romper a dependência e promover as mudanças.



## O FALSO ALÍVIO QUE APRISIONA

As recompensas virão em forma de diversão, prazer, alívios, encorajamento, desinibição, sensação de maior produtividade no trabalho.

Quando consegue aplacar uma dor, melhorar o sono, o humor, facilitar os relacionamentos, **é muito difícil convencer o dependente de que tudo isso é momentâneo e que mais tarde as drogas vão destruir sua vida, que o preço a pagar é muito alto.**

Na gangorra entre efeitos imediatos e consequências que parecem distantes ou até inexistentes, a droga vence.

Por isso, é difícil tirar o dependente desse redemoinho. E também é por isso que ele nega que a droga lhe faz mal.



## **NEM TODO MUNDO VIRA DEPENDENTE**

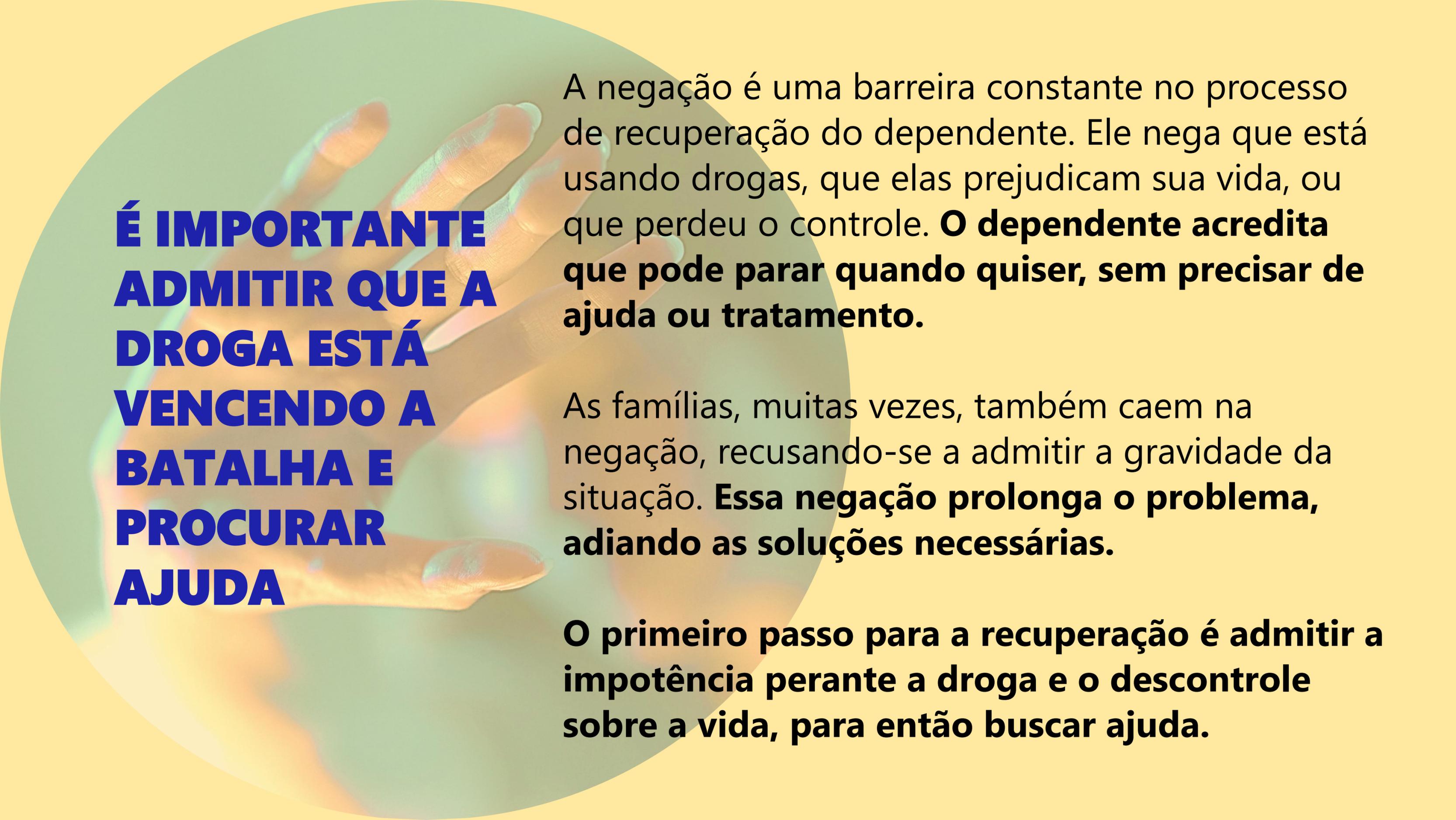
Há pessoas que usam álcool ou outras drogas e não terão problemas com a dependência. Fatores biológicos, psicológicos ou sociais podem interferir.

Para que alguém passe de uso ocasional a dependente de drogas, alguns fatores podem ser determinantes.

**Terão mais propensão à dependência, o usuário com predisposição genética, principalmente, se houver histórico familiar de abuso de substâncias, ou com alta tolerância a elas.**

Transtornos mentais, como ansiedade, depressão, traumas e estresses, podem aumentar as chances de abuso, como forma de alívio ao sofrimento.

**Conflitos familiares, falta de suporte emocional, exclusão social e pobreza podem encontrar na droga a válvula de escape da realidade.**



**É IMPORTANTE  
ADMITIR QUE A  
DROGA ESTÁ  
VENCENDO A  
BATALHA E  
PROCURAR  
AJUDA**

A negação é uma barreira constante no processo de recuperação do dependente. Ele nega que está usando drogas, que elas prejudicam sua vida, ou que perdeu o controle. **O dependente acredita que pode parar quando quiser, sem precisar de ajuda ou tratamento.**

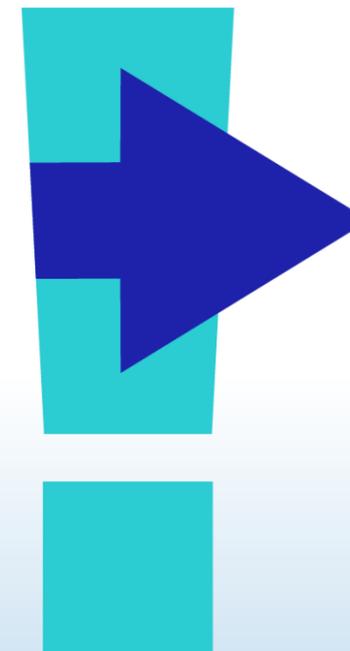
As famílias, muitas vezes, também caem na negação, recusando-se a admitir a gravidade da situação. **Essa negação prolonga o problema, adiando as soluções necessárias.**

**O primeiro passo para a recuperação é admitir a impotência perante a droga e o descontrole sobre a vida, para então buscar ajuda.**



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**

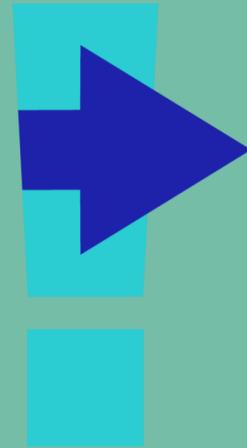


**Capítulo 2**

**IDENTIFIQUE A  
DOENÇA E O ESTÁGIO**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



Em alguns casos, o abuso ou a dependência de drogas estarão evidentes pelas consequências já geradas. Em outros, no entanto, será preciso ficar atento a alguns sinais de mudanças no comportamento da pessoa.

1 - ENTENDA A DOENÇA

**2 - IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO**

---

3 - A CONQUISTA DA CONFIANÇA

4 - A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO

5 - TIPOS DE TRATAMENTO

6 - A GRANDE MUDANÇA

7 - COMO EVITAR A RECAÍDA

8 - CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR

9 - DEZ ALERTAS

10 - ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS



A mudança de comportamento precisa ser observada porque pode trazer pistas sobre o uso, abuso ou dependência de drogas.

## **A IMPORTÂNCIA DA OBSERVAÇÃO**

Fique atento aos sinais:

- ▶ **Mais sonolento**
- ▶ **Dormindo menos**
- ▶ **Mais agitado**
- ▶ **Mais irritado**
- ▶ **Estar indo mal na escola**
- ▶ **Tendo problemas no emprego**
- ▶ **Recebendo reclamações de pessoas fora de seu convívio**
- ▶ **Demonstrando desleixo com a aparência**
- ▶ **Tendo comportamento inadequado, saídas mal explicadas ou inconvenientes**



Esses sinais indicam que a pessoa está com problemas, causados ou não pela droga. É preciso investigar.

## **NA DÚVIDA, PROCURE AJUDA**

Pode ser algo bem mais simples, como

- ▶ **Uma paixão**
- ▶ **Um conflito**
- ▶ **Uma dificuldade no trabalho ou escola**
- ▶ **Uma preocupação**
- ▶ **Um desafio**

Se houver dúvida, o mais indicado é procurar alguém com mais conhecimento e experiência no assunto, que pode ser algum coordenador de grupos de mútua ajuda, um psicólogo, um médico



Responda com honestidade para que haja clareza da situação e o encaminhamento do problema.

**CRITÉRIOS** e **TESTES** que vão ajudar a identificar se o problema é a droga e qual é o estágio da doença

▼ **6 QUESTÕES**

▼ **TESTE CAGE**

▼ **12 PERGUNTAS DE AA**



# 6 QUESTÕES

## Partes 1 e 2

Alguns critérios diagnósticos estabelecidos na Classificação Internacional da Saúde 10 (CID-10), e usados mundialmente, podem dar pistas se o dependente está no estágio do **uso, abuso ou dependência**.

Trata-se de **6 Questões** que, se respondidas com sinceridade podem indicar se o caso é leve ou mais grave. Informações valiosas que se permitem saber se há necessidade de ajuda e que rumo tomar.



## 6 QUESTÕES

### Parte 1/2

Descubra se há sinais de dependência fazendo estas perguntas ao usuário. **Se três ou mais forem positivas, busque ajuda médica.**

#### 1. Desejo forte:

Teve um desejo forte ou compulsão para consumir a substância?

#### 2. Controle de consumo:

Sentiu dificuldades em controlar quando, como ou quanto consumir a substância?

#### 3. Abstinência:

Entrou em abstinência quando reduziu ou interrompeu o uso? Precisou usar novamente para aliviar os sintomas?



## 6 QUESTÕES

### Parte 2/2

Responda honestamente. Este teste simples pode representar o **início de um processo de recuperação, e no caminho certo.**

#### 4. Tolerância:

Criou tolerância à droga, precisando de doses maiores para alcançar o mesmo efeito?

#### 5. Abandono de prazeres:

Houve abandono de atividades ou prazeres alternativos em favor do uso da substância?

#### 6. Persistência no uso:

Mesmo sabendo dos danos à saúde, você continuou usando a substância?



## **TESTE CAGE**

É um teste voltado para os casos de alcoolismo. CAGE é formado pelas letras iniciais de situações da dependência. **Dois respostas afirmativas indicam abuso ou dependência.**

- 1. Você tentou cortar (CUT) a quantidade de álcool que vinha usando?**
- 2. Você se sente incomodado (ANNOYED) quando falam sobre a sua forma de beber?**
- 3. Você se sente culpado (GUILTY) com as consequências do seu beber?**
- 4. Você já teve que beber, pela manhã (EYE OPENER), para diminuir o nervosismo ou a ressaca?**



## **12 PERGUNTAS DE AA – Parte 1/2**

Os Alcoólicos Anônimos (AA), grupo de mútua ajuda, desenvolveram e usam um **conjunto de 12 questões para identificar a dependência.**

- 1. Já tentou parar de beber por uma semana (ou mais) e não conseguiu?**
- 2. Os conselhos dos outros para parar de beber lhe incomodam?**
- 3. Já tentou controlar sua tendência de beber demais trocando uma bebida por outras?**
- 4. Tomou algum trago pela manhã nos últimos 12 meses?**
- 5. Você tem inveja de quem pode beber sem criar problemas?**
- 6. Seu problema de bebida vem piorando nos últimos 12 meses?**



## **12 PERGUNTAS DE AA – Parte 2/2**

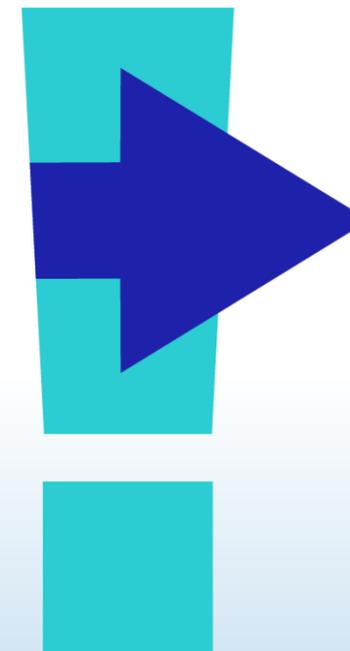
Em resposta positiva para **quatro ou mais perguntas**, é provável que o usuário já tenha um problema sério com a bebida ou poderá tê-lo no futuro.

- 7.** A bebida já criou problemas no seu lar?
- 8.** Em reuniões sociais, onde as bebidas são limitadas, já tentou conseguir doses extras?
- 9.** Você tem inveja de quem pode beber sem criar problemas?
- 10.** Seu problema de bebida vem piorando nos últimos 12 meses?
- 11.** A bebida já criou problemas no seu lar?
- 12.** Em reuniões sociais, onde as bebidas são limitadas, já tentou conseguir doses extras?



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 3**  
**A CONQUISTA**  
**DA CONFIANÇA**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

VOCÊ TEM  
SAÍDA



Quem tem um dependente em casa ou próximo sabe o quanto é difícil penetrar em seu mundo. Construir pontes e ganhar a sua confiança vão facilitar e permitir a jornada.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
- 2 - IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 - A CONQUISTA DA CONFIANÇA**

---

- 4 - A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 - CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
- 9 - DEZ ALERTAS
- 10 - ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

# **A CONQUISTA DA CONFIANÇA**

**Mesmo diante de todos os impactos negativos e conflitos, construir confiança é fundamental para aproximar o dependente e iniciar o processo de recuperação.**



# **5 DESAFIOS NA BUSCA PELA CONFIANÇA**





## **CUIDADO COM AS REAÇÕES AO TER A CERTEZA DE QUE O PROBLEMA É DROGA**

A reação mais comum é de cobrança e repreensão pelo impacto negativo da novidade. Mas é preciso tratar a situação com sensibilidade e inteligência para criar pontes com o usuário. A abordagem tem de ser acolhedora, sem agressividade ou moralismo

Caso contrário, ele poderá se afastar e nessa hora se perde a chance de ouro para que ele se sinta à vontade para abrir o problema e ficar próximo de quem pretende ajudá-lo, família ou amigos.

2



## **APROXIMAÇÃO SEM JULGAMENTO**

O dependente se isola. A aproximação deve ser feita com paciência e sem julgamento. O dependente costuma se afastar das pessoas mais próximas, isolando-se no mundo das drogas, o que se agrava mais ainda com os conflitos, as discussões.

É por isso que o movimento tem de ser de aproximação, de maneira cuidadosa, sem recriminações ou julgamentos. E com a compreensão de que o dependente vê nas drogas uma fonte de recompensas imediatas.



## **É PRECISO PERSISTIR DIANTE DOS TROPEÇOS**

O dependente pode se recusar tanto em se abrir, falar a verdade, como em se aproximar. As primeiras tentativas de aproximação podem ser difíceis, porque o dependente rejeita tudo o que for atrapalhar os seus planos de viver com a droga. Ela passa a ser a coisa mais importante na sua vida.

Serão muitos tropeços e podem esgotar a paciência de quem está tentando ajudar. Embora a desistência de ajuda seja o mais comum e por mais difícil que seja a relação, é preciso insistir, persistir. O dependente precisa confiar em alguém, se não se entregará ainda mais às drogas.



## **FIQUE ATENTO ÀS ARTIMANHAS DO DEPENDENTE**

O dependente vai tentar de todas as formas negar que esteja envolvido com drogas. Não só isso, tem muita habilidade para construir cenários falsos, em atribuir mudanças a determinados problemas. Torna-se convincente e manipulador para a família ou amigos.

Mas em algum momento, a situação fica evidente, quando não consegue levar sua vida regular na escola, no trabalho, ou em casa mesmo. Pode mudar o comportamento, ficar mais agressivo. São todos sinais de alerta.

5



## **GANHAR A CONFIANÇA**

Ganhar a confiança do dependente é um passo crucial, mas nem sempre será um familiar a cumprir esse papel. Muitas vezes, relações familiares estão fragilizadas pela desconfiança e frustrações.

Nessa situação, um amigo, colega de trabalho, um padre, um pastor, um rabino, ou um profissional da área pode desempenhar um papel mais efetivo. O importante é promover essa proximidade com empatia, sem confrontos, para abrir caminho para o tratamento.



**NÃO HÁ  
CULPADOS,  
MAS  
RESPONSÁVEIS**



O que contribui e muito para evitar conflitos dentro de casa e tomar as decisões mais acertadas, é entender que não há culpados. Nem o usuário, nem o pai, a mãe, mulher ou marido, deve se sentir culpado, e sim responsável pela situação. E se foram responsáveis pelo que aconteceu devem sentir o mesmo pelo que vai acontecer.

A ausência dos pais e facilitação para que o filho esteja nas drogas são constantes nos casos de dependência. **Mas a culpa só atrapalha e pode desmobilizar a família para o que mais interessa, o resgate do dependente.**



**MOMENTO  
PODE SER DE  
REPARAÇÕES COM  
ACOLHIMENTO E  
FIRMEZA NAS  
DECISÕES**



**É UMA OPORTUNIDADE PARA REPARAÇÕES.**

**Se não foi possível estar presente na vida da criança ou do jovem, é hora de acompanhar de perto o dependente, com cuidados para o tratamento e a recuperação.**

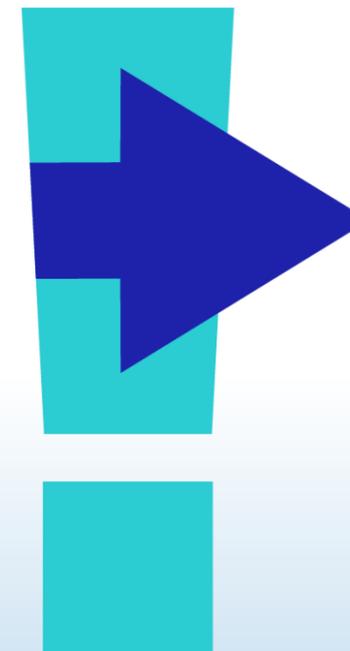
**A conversa, o afeto, o entendimento vão ajudar no entrosamento e na aproximação com o dependente.**

**Tanto o usuário como a família terão de promover uma transformação de vida.**



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

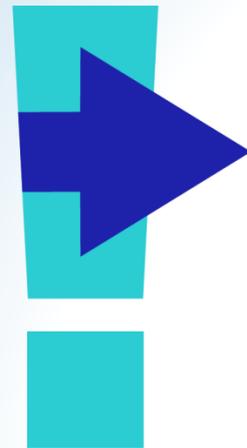
**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 4**  
**A SENSIBILIZAÇÃO**  
**PARA O**  
**TRATAMENTO**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

VOCÊ TEM  
SAÍDA



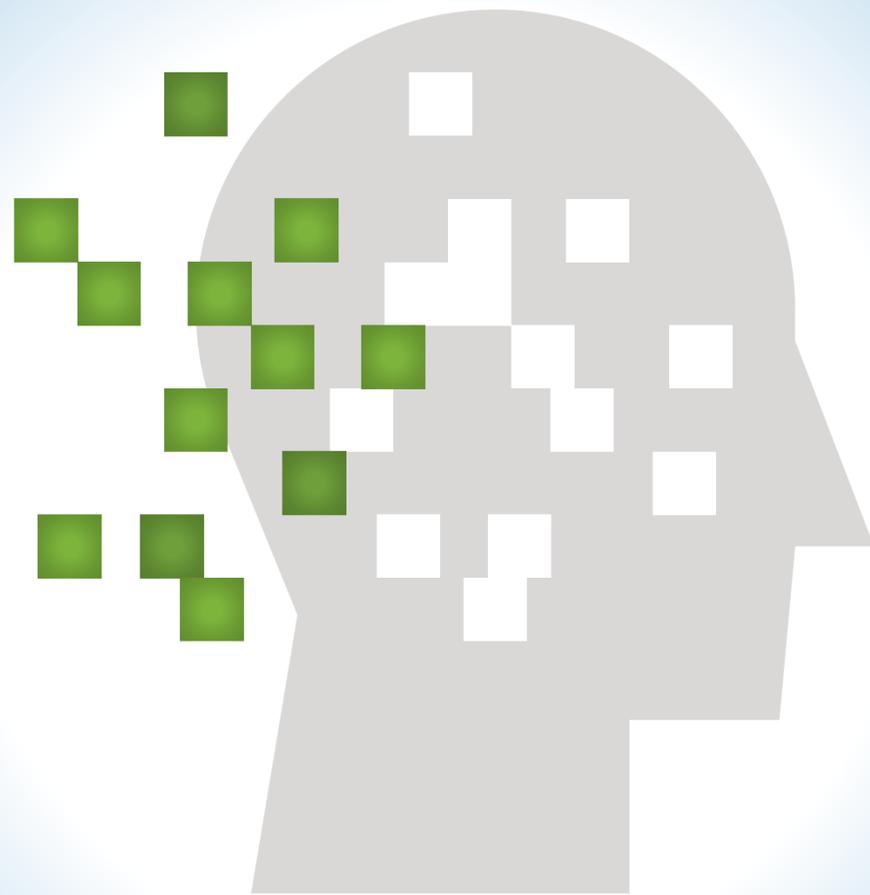
Esta é uma etapa decisiva: o dependente tem de ser convencido de que precisa de ajuda. Nessa etapa, vontade, apoio e mudança são as palavras-chave.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
- 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
- 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO**

---

- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
- 9 – DEZ ALERTAS
- 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

# A JORNADA DA CONSCIENTIZAÇÃO



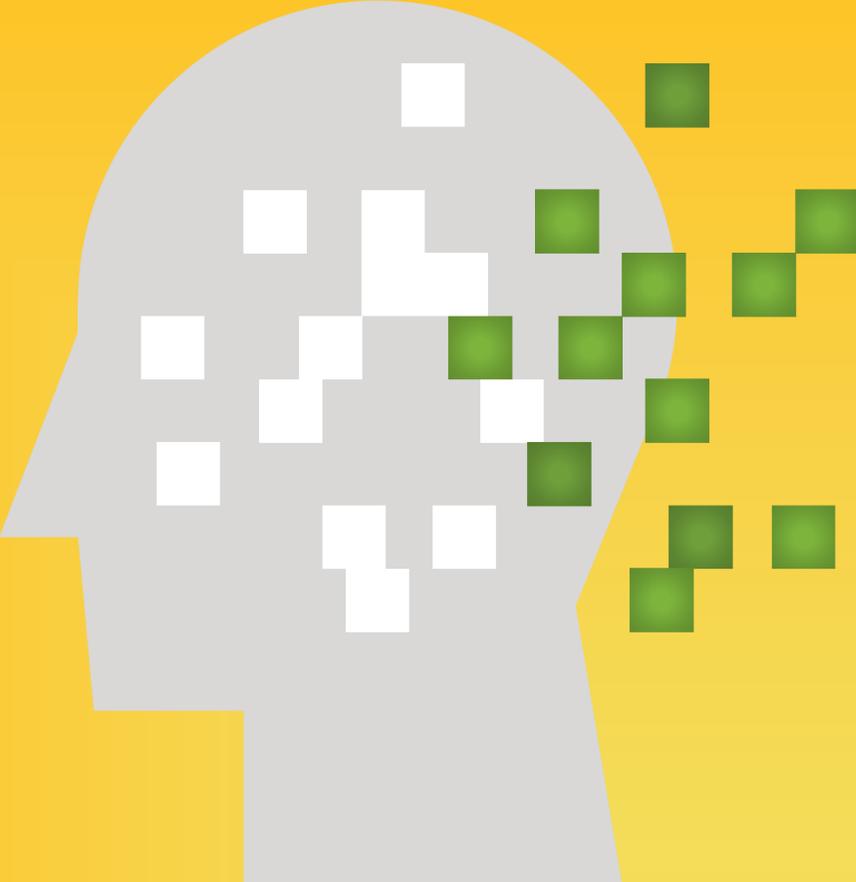
A sensibilização motiva o dependente a reconhecer a necessidade de tratamento e buscar apoio.

- 1) Preparando o caminho para a recuperação
- 2) Vontade, apoio e mudança
- 3) Como trabalhar cada fase do conhecimento
- 4) Na contemplação, reconhece os problemas
- 5) Apoio exigente e documentação dos problemas
- 6) Intervenção grupal para conscientização
- 7) Aceitação e busca por tratamento

# 1) Preparando o caminho para a recuperação

A recuperação começa com a sensibilização do dependente, que precisa ser convencido a buscar ajuda. Muitas vezes, ele não tem discernimento para perceber que com as drogas sua vida caminha para um precipício.

O apoio e a orientação de pessoas próximas são fundamentais para construir essa conscientização. Ao combinar a vontade do dependente, o apoio da família e a aceitação para mudar, é possível criar um trio poderoso que pode transformar a jornada de reabilitação.



**O dependente precisa querer, mas nem sempre terá condições de decidir sobre o que é melhor para sua vida.**

## 2) *Vontade, apoio e mudança*

O sucesso na recuperação não depende apenas de uma “força de vontade” fenomenal. É um processo gradual que precisa ser despertado e trabalhado em diferentes etapas.

O dependente deve, constantemente, ser incentivado a mudar sua vida, pelas pessoas que estão ao seu redor e o apoiam. Despertar essa vontade é um esforço conjunto e, com persistência, pode levar o dependente a buscar o tratamento e a verdadeira mudança.



**Despertar a vontade de sair das drogas é essencial.**

### 3) Como trabalhar cada fase do conhecimento

Na fase de pré-contemplação, o dependente ainda sente prazer com as drogas. Não tem clareza sobre quanto consome nem dos prejuízos que a droga poderá lhe trazer. Mesmo assim, vale a pena tentar sensibilizá-lo.

Esta fase é o momento de falar sobre redução de danos, explicar os riscos e mostrar que a vida sem drogas é melhor. A conscientização gradual é crucial para que ele comece a enxergar os perigos e aceite a possibilidade de buscar ajuda.

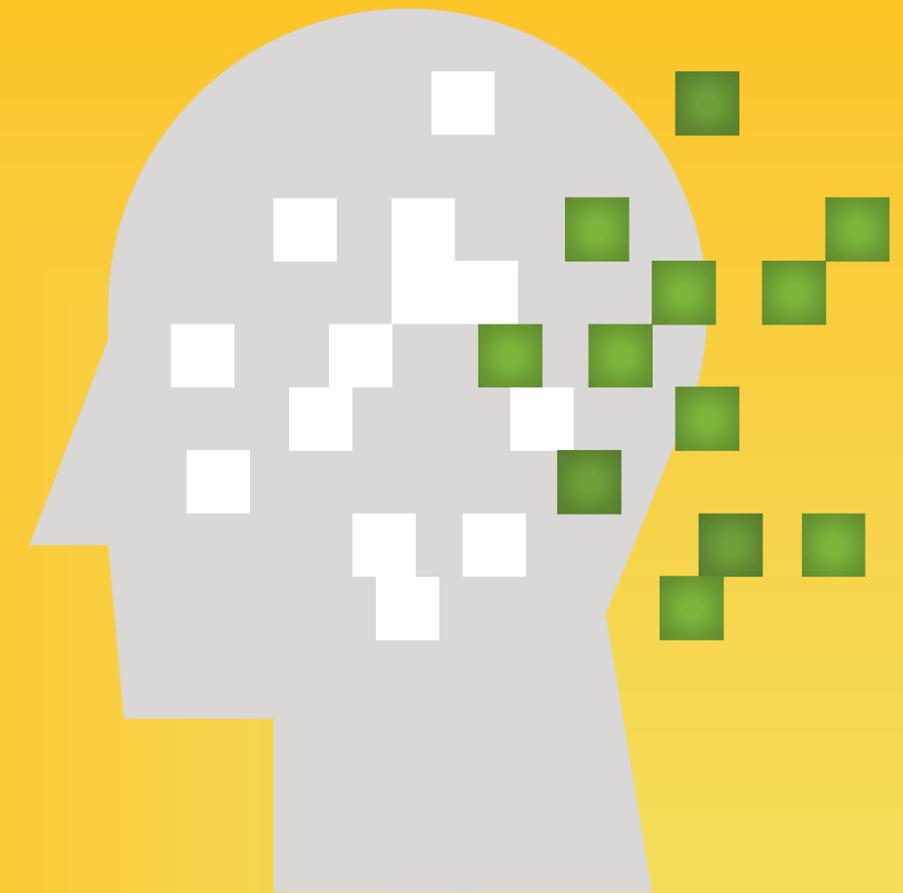


**No estágio inicial, o dependente pode resistir à mudança.**

## 4) Na contemplação, reconhece os problemas

Na fase seguinte, chamada de contemplação, o dependente já experimenta os prejuízos das drogas em sua vida. Esse é o momento ideal para ter um reforço na motivação para buscar ajuda, pois poderá estar mais receptivo a mudanças. Os problemas familiares, financeiros e de saúde começam a pesar, e o dependente tende a aceitar o apoio.

É o ponto em que ele deve ser incentivado a tomar uma atitude para abandonar as drogas e se reabilitar.

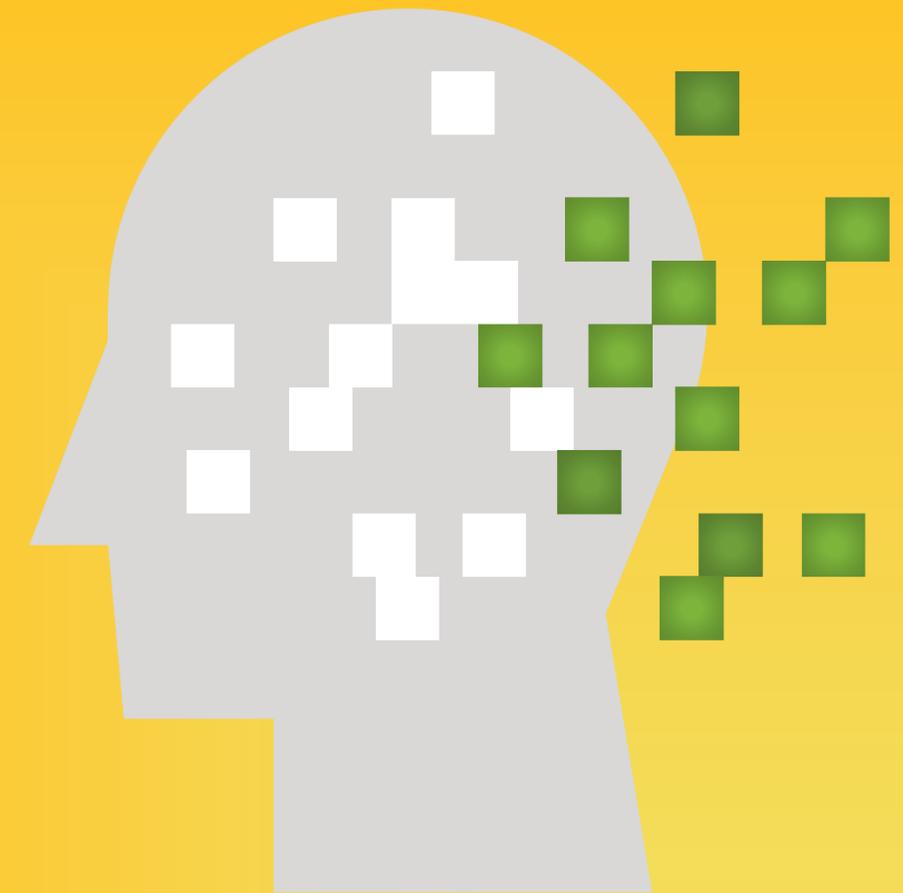


**O dependente começa a admitir que algo está errado e fica mais aberto para receber ajuda.**

## 5) Apoio exigente e documentação dos problemas

O apoio exigente envolve expor de maneira clara e documentada os problemas causados pelas drogas. Familiares e amigos devem reunir evidências de situações constrangedoras que o dependente vivenciou, como fotos, vídeos e datas.

Como muitos dependentes negam o problema, esse registro detalhado ajuda a despertar a consciência. Se ele continuar resistente ao tratamento, pode ser necessário buscar ajuda profissional ou até considerar uma internação compulsória.



**Detalhar os problemas ajuda o dependente a tomar consciência.**

## 6) Intervenção grupal para conscientização

Quando o dependente nega a realidade, uma intervenção grupal pode ser a chave para abrir seus olhos. A técnica consiste em reunir familiares, amigos e pessoas próximas para confrontar e questionar o dependente com suas ações, mentiras, manipulações e justificativas.

É uma oportunidade de mostrar que ele está abusando no uso de drogas, que todos estão unidos em sua recuperação e que sua visão distorcida não reflete a verdade.

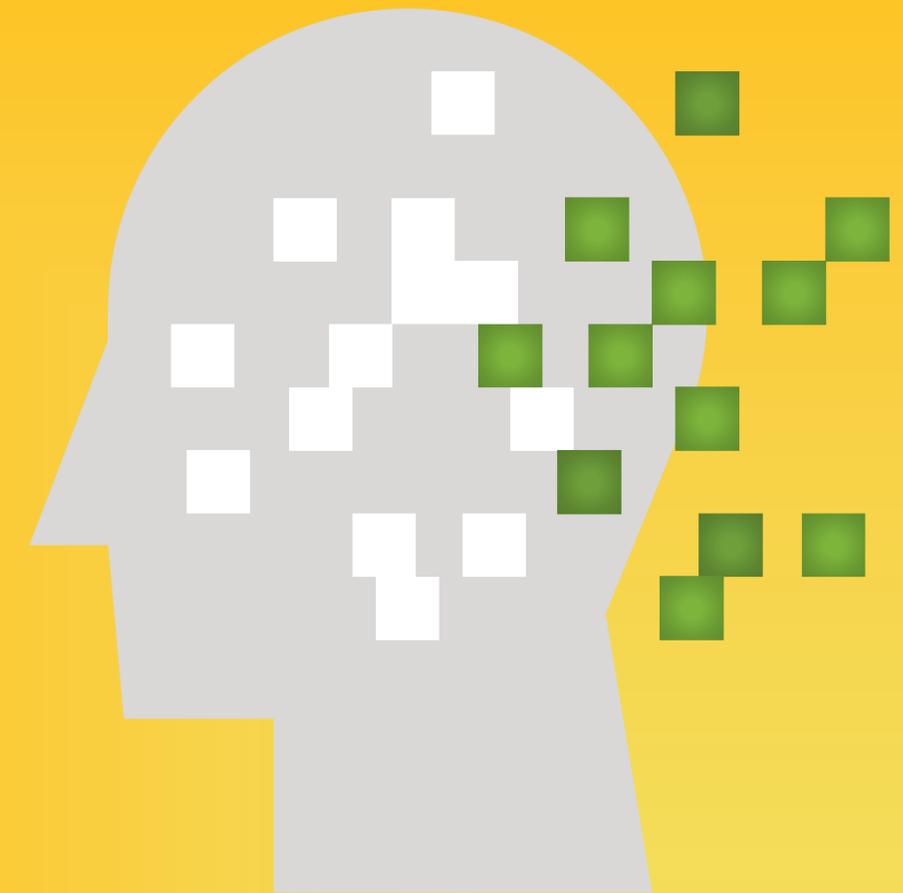


**A tática da intervenção ajuda o dependente a ver sua realidade e despertar a vontade de mudar, com um forte suporte emocional.**

## 7) Aceitação e busca por tratamento

Quando o dependente finalmente aceita a necessidade de ajuda, é crucial que o processo de tratamento esteja bem planejado, bem amarrado. Neste momento, ele precisa de suporte para encontrar terapias adequadas, grupos de apoio e alternativas de tratamento, como Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA).

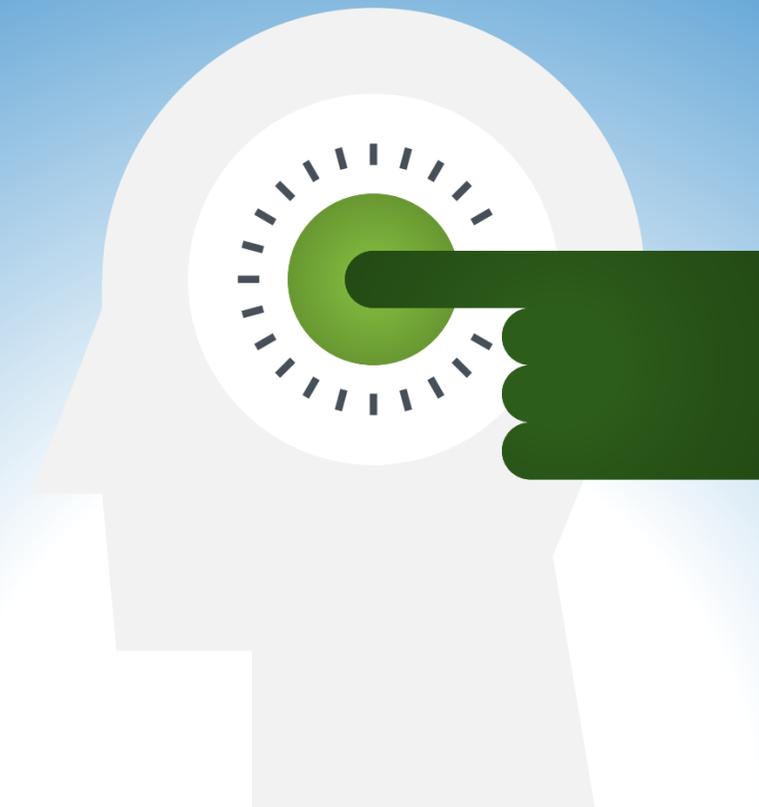
A mudança de hábitos e rotinas também é essencial para sair das drogas e evitar recaídas.



**A aceitação é o marco inicial de uma vida renovada, e o apoio contínuo é fundamental para que ele siga em frente.**

**Sensibilizar o dependente para o tratamento é o ponto de partida para uma recuperação verdadeira.** O processo exige paciência e apoio firme das pessoas próximas. É essencial que o dependente passe por fases de reconhecimento dos prejuízos e desperte sua vontade de mudar.

O apoio exigente, a intervenção grupal e a exposição dos problemas enfrentados são passos fundamentais para romper a negação e iniciar a transformação. Conduzir o dependente nessa jornada é um desafio árduo, mas com determinação, ele pode fortalecer sua vontade de mudar e abrir portas para uma nova vida.

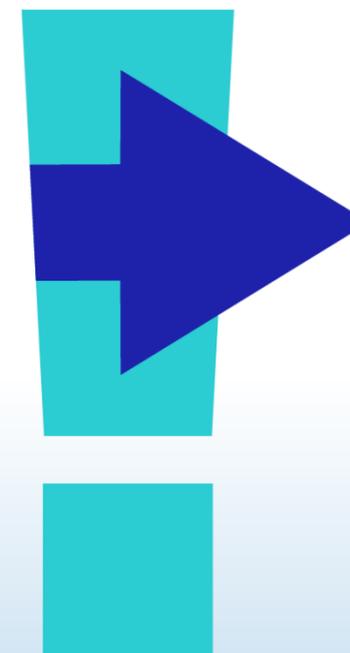


**A jornada da conscientização: passo decisivo para a recuperação**



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 5  
OS TIPOS DE  
TRATAMENTO**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



Na dependência química, 80% dos casos são leves e com a possibilidade de tratamento ambulatorial. Casos mais graves exigem internação, até compulsória, se houver risco de vida.

1 - ENTENDA A DOENÇA

2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO

3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA

4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO

## **5 - TIPOS DE TRATAMENTO**

---

6 - A GRANDE MUDANÇA

7 - COMO EVITAR A RECAÍDA

8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR

9 – DEZ ALERTAS

10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

## **PRINCIPAIS TIPOS DE TRATAMENTO PARA DEPENDENTES QUÍMICOS**

Os tratamentos evoluíram, aumentando os índices de recuperação.

Existem, basicamente, três tipos de tratamento, adaptados às necessidades de cada paciente e estágio da dependência:

- I. Atendimento ambulatorial em consultórios, que consegue resolver a grande maioria dos casos;**
- II. Internação curta, focada na desintoxicação; e**
- III. Internação longa, com acompanhamento psicológico e conscientização.**

Em todos eles o médico deve avaliar a necessidade, ou não, de entrar com medicamentos que auxiliem o tratamento.

# **I - TRATAMENTO AMBULATORIAL**



Opção indicada para pacientes que ainda têm algum controle sobre suas vidas.

Com alta probabilidade de sucesso nos casos mais leves, o atendimento ambulatorial pode ser a porta de entrada para pacientes resistentes à internação, oferecendo acompanhamento médico regular.

# **I - TRATAMENTO AMBULATORIAL**

## **Atendimento por telefone**



Dentro do tratamento ambulatorial, há um método chamado de **INTERVENÇÃO BREVE**. É indicado para os casos iniciais, em que o dependente já demonstra que quer parar de usar.

O tratamento envolve orientações e acompanhamento remoto, com poucos contatos físicos entre paciente e profissional.

## **II – INTERNAÇÃO CURTA**



Indicada para desintoxicação em casos de dependência severa, a internação curta pode durar 1 semana, 15 dias, 1 mês, dependendo do estágio da doença.

Para alguns pacientes, sem esse período é praticamente impossível parar de usar drogas. É uma estabilização para que depois ele continue o tratamento ambulatorial, em processo de recuperação.

## **III – INTERNAÇÃO LONGA**



Para casos mais graves, a internação pode durar meses ou até um ano.

A internação além de permitir a desintoxicação, promove a conscientização sobre a doença. Haverá também suporte psicológico para que o paciente tenha condições de obter uma transformação duradoura no seu estilo de vida.

## **TRATAMENTO PÚBLICO E PARTICULAR: ALTERNATIVAS DE CUIDADO**

Opções acessíveis para diferentes contextos e condições financeiras garantem o acesso ao tratamento e apoio necessários à recuperação.

Os tratamentos ambulatoriais e de internação estão disponíveis na rede pública e em clínicas particulares. No setor público, os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** oferecem internações curtas em cidades maiores: CAPS II, para cidades acima de 70 mil habitantes, e CAPS III, para cidades acima de 200 mil habitantes, com leitos disponíveis para tratamento intensivo. Além disso, comunidades terapêuticas, geralmente mantidas por igrejas e entidades, oferecem internações mais prolongadas, de seis meses a um ano, para atender dependentes que necessitam de suporte contínuo.

# **PRINCÍPIOS ESSENCIAIS PARA UM TRATAMENTO EFICAZ**

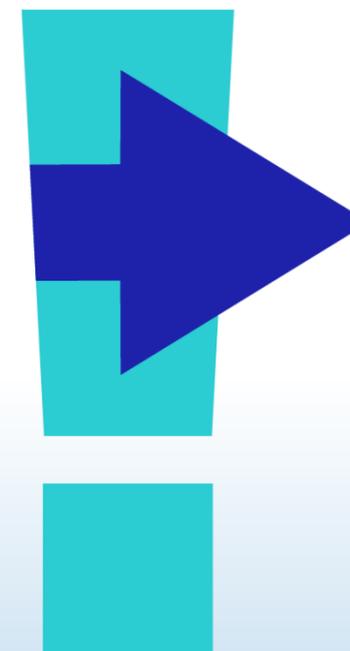
Diretrizes científicas comprovadas para recuperação da dependência química. Um bom tratamento deve abranger aspectos físicos, psicológicos e sociais da doença .

1. Dependência de drogas é uma doença complexa, mas tratável.
2. Não existe uma abordagem única adequada para todos.
3. O tratamento deve estar prontamente disponível.
4. O tratamento eficaz aborda todas as necessidades do indivíduo, não apenas o uso de drogas.
5. Atendimento individualizado é crucial.
6. O tratamento precisa ter duração suficiente para ser eficaz.
7. Aconselhamento e terapia comportamental são componentes-chave.



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 6  
A GRANDE  
MUDANÇA**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

VOCÊ TEM  
SAÍDA



Para sustentar a recuperação, o dependente precisa adotar uma nova vida, sem vínculos com o passado ligado às drogas. É essencial preencher o vazio deixado, criando um propósito renovado.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
- 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
- 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA**
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
- 9 – DEZ ALERTAS
- 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

# NOVOS HÁBITOS PARA UMA NOVA VIDA

Uma nova rotina, com propósito e equilíbrio, consegue afastar o dependente dos antigos vínculos com as drogas.



Para alcançar uma recuperação verdadeira, o dependente precisa mudar seus hábitos, romper com rotinas e ambientes que o conectam às drogas. **Isso significa evitar lugares, pessoas e situações que o incentivem a voltar ao uso.**

A criação de um novo círculo social, o desenvolvimento de novas atividades e o fortalecimento de crenças pessoais ajudam a preencher o vazio deixado pelo abandono das drogas. **O tripé formado por religiosidade, apoio emocional e trabalho formam uma base sólida para a transformação que precisa ser promovida na vida do dependente.**

## **CRIANDO DISTÂNCIA DO PASSADO DAS DROGAS**



# **UM TRIPÉ PODEROSO PARA A RECUPERAÇÃO**



**ESPIRITUALIDADE** – a busca e a crença em um ser superior, um Deus, seja qual for seu entendimento, a sua religião. A fé nesse ser superior o fortalece para se manter na sobriedade e caminho da recuperação.

**APOIO EMOCIONAL** – ter o afeto, a tolerância e a compreensão da família e amigos com suas novas atitudes podem ser reforço para o dependente de que ele está no caminho certo. Um novo amor, uma nova paixão também tendem a ajudar

**TRABALHO** – o dependente precisa se sentir útil, capaz de realizar tarefas. Isso aumenta sua autoestima.

01 Ter projetos e planos.

02 Fugir de caminhos que levam a velhos hábitos.

03 Evitar locais e situações de uso.

04 Não frequentar antigos bares e festas.

05 Não testar controle sobre as drogas.

# COMO MUDAR DE VIDA



# COMO MUDAR DE VIDA



06

Buscar apoio contínuo em grupos de apoio.

07

Compreender os altos e baixos emocionais.

08

Saber lidar com momentos de fragilidade emocional.

09

Manter-se ocupado com atividades saudáveis.

10

Adotar estratégias para lidar com tristeza e ansiedade.

11

Buscar apoio emocional de pessoas de confiança.

12

Promover bem-estar físico com uma rotina saudável.

13

Transformar recaídas em aprendizados, sem culpa.

**A mudança exige escolhas diárias: novos caminhos, novas rotinas e um compromisso inabalável com a sua transformação.**

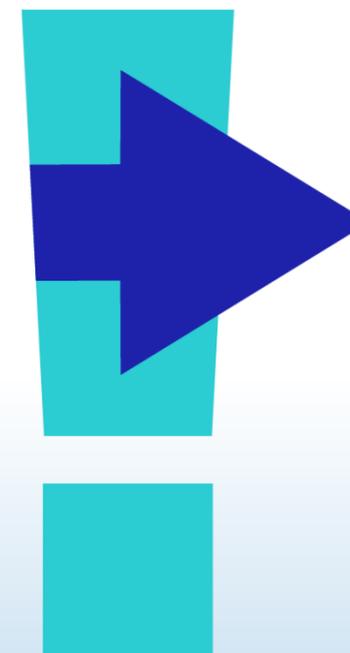
# COMO MUDAR DE VIDA





**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

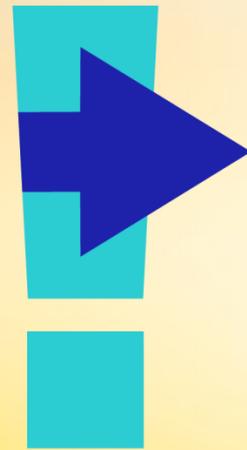
**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 7  
COMO EVITAR  
A RECAÍDA**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



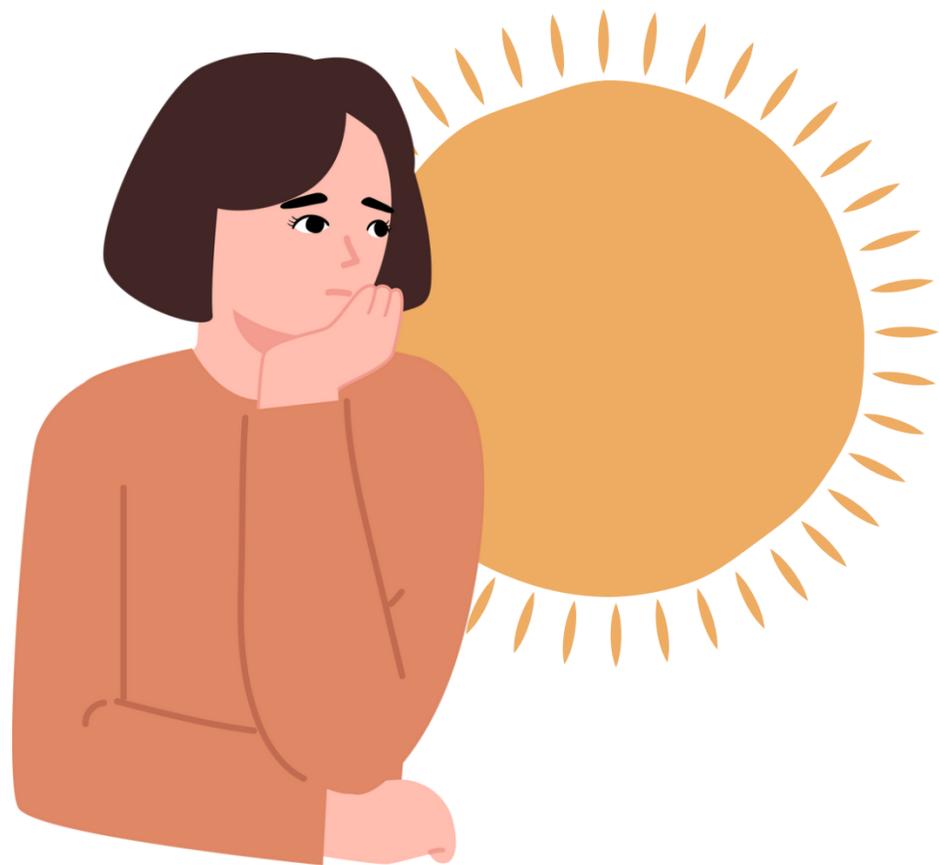
Após um período de abstinência, o principal desafio é manter-se sóbrio. Esse capítulo apresenta estratégias para evitar a recaída e continuar na jornada de recuperação.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
  - 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
  - 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
  - 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
  - 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
  - 6 - A GRANDE MUDANÇA
  - 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA**
- 
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
  - 9 – DEZ ALERTAS
  - 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS



# **PREVENÇÃO CONTRA A RECAÍDA**

Este capítulo explora como identificar e evitar gatilhos, mantendo apoio constante para a sua recuperação.



## **UM DIA DE CADA VEZ**

Foque no presente, sem pensar em anos à frente.

Manter-se sóbrio é um desafio que se enfrenta diariamente, vivendo um dia de cada vez. Pertencer a grupos de apoio, como AA ou NA, é fundamental para fortalecer essa abordagem e evitar recaídas. Pensar em prazos longos, como anos, pode desmotivar o dependente.

Ao focar apenas no dia atual, ele reduz a pressão do futuro incerto. Contar com apoio, seja de um terapeuta, profissional de saúde, ou líderes espirituais, também ajuda a manter a sobriedade. Essa perspectiva diária facilita o comprometimento e reforça a ideia de viver no presente.



## **RECAÍDAS ACONTECEM**

Recaídas são frequentes; tem de aprender com elas e seguir em frente.

A recaída faz parte da doença e é comum em muitos processos de recuperação. Mesmo que o dependente passe por várias recaídas, isso não deve desanimar ele nem seus apoiadores. O importante é identificar o que levou ao retorno às drogas e ajustar o tratamento para evitar futuras recaídas.

Reconhecer os próprios gatilhos é fundamental para que o dependente se mantenha em sobriedade. Compreender que a recaída é um evento possível ajuda a abordá-la de forma construtiva, em vez de desistirem.



# **GATILHOS PARA A RECAÍDA**

Identificar gatilhos ajuda a prevenir a recaída:  
emoções negativas, emoções positivas e  
situações específicas.



## **EMOÇÕES NEGATIVAS**

Sentimentos negativos podem desencadear a recaída.

Emoções negativas podem fragilizar o dependente, aumentando o risco de recaída. É essencial reconhecer os gatilhos emocionais, como:

- Ansiedade, depressão, tristeza, raiva e solidão.
- Sensação de perda de direção e falta de perspectiva.
- Estresse causado por problemas financeiros, familiares ou de saúde.
- Perdas de pessoas queridas e fracassos pessoais.
- A exposição a essas emoções torna o dependente mais vulnerável ao retorno às drogas, sendo importante desenvolver mecanismos para enfrentá-las de forma saudável.



## **EMOÇÕES POSITIVAS**

Excesso de confiança pode levar à recaída.

Surpreendentemente, emoções positivas também podem desencadear recaídas, pois o dependente pode se sentir poderoso e negligenciar os cuidados.

Entre os gatilhos estão:

- Entusiasmo com a nova vida.
- Memória eufórica do passado.
- Reconquista do poder financeiro.
- Excesso de confiança e segurança em relação às drogas.

Sentir-se “acima do bem e do mal” pode levar o dependente a se descuidar, subestimando o risco de recaída.



## **MEMÓRIA DAS DROGAS**

Lugares e pessoas podem despertar o desejo pelas drogas.

Certas situações e memórias ligadas às drogas representam riscos altos para a recaída.

- Estar em locais associados ao consumo, como bares e festas.
- Lembranças provocadas por objetos e rotinas relacionadas ao uso.
- Convivência com pessoas que usam drogas, aumentando a pressão social.
- Tentativa de “testar” o controle sobre a substância.

Mesmo com confiança, esses fatores podem reacender o desejo de consumo, sendo essencial evitá-los.



## **O QUE FAZER PARA NÃO RECAIR**

Estratégias que fortalecem a nova vida longe das drogas.

Para evitar recaídas, o dependente precisa reforçar tudo o que fortalece sua nova vida. Identificar gatilhos ajuda a “driblar” situações de risco, mas também é necessário adotar atitudes que promovam a disposição para viver sem drogas.

Manter-se ocupado com atividades saudáveis, como hobbies, exercícios físicos e práticas de relaxamento, cria uma rotina estável e reforça a determinação de mudar. O apoio emocional e a busca por bem-estar físico são igualmente importantes para sustentar a nova vida.



## **MÃO ESTENDIDA NA RECAÍDA**

Apoio sem julgamentos ajuda a retomar o tratamento.

Quando o dependente recai, é comum que os familiares e amigos se sintam frustrados e culpem o dependente. Contudo, a compreensão da doença exige uma resposta sem críticas ou julgamentos.

A recaída é uma etapa complexa, mas o apoio honesto, encorajador e sem confrontos ajuda o dependente a retomar o caminho do tratamento. A família deve lembrar que, para continuar ajudando, é importante procurar ajuda profissional e manter uma postura de incentivo, reconhecendo os progressos que ele já fez.



## **A DIFERENÇA ENTRE RECAÍDA E LAPSO**

Entenda o que distingue  
recaída de um lapso.

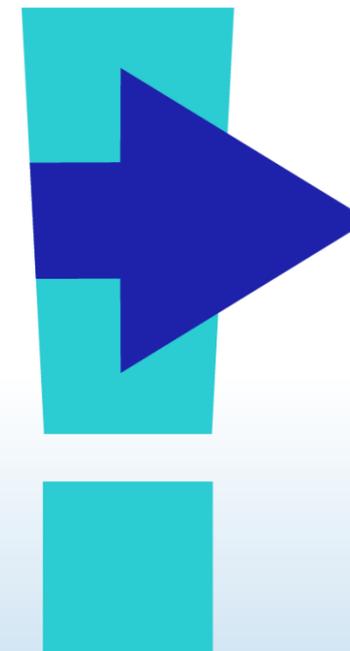
Embora recaída e lapso envolvam o uso da droga, são situações distintas. O lapso é um uso isolado, seguido pelo reconhecimento de erro e interrupção imediata. Já a recaída implica um retorno contínuo ao uso, sem interrupção.

Compreender essa diferença permite ao dependente e seus apoiadores responderem de forma apropriada, sem culpa excessiva. Em ambos os casos, buscar acompanhamento médico ou psicológico é fundamental para identificar a situação e prevenir o agravamento..



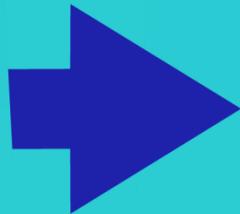
**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 8**  
**CODEPENDÊNCIA:**  
**COMO ENFRENTAR**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

VOCÊ TEM  
SAÍDA 

A codependência é uma condição que afeta familiares e amigos do dependente, alterando profundamente suas vidas e relações. Compreender seus riscos é essencial para curar-se e ajudar efetivamente o dependente.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
- 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
- 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR**
- 9 – DEZ ALERTAS
- 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

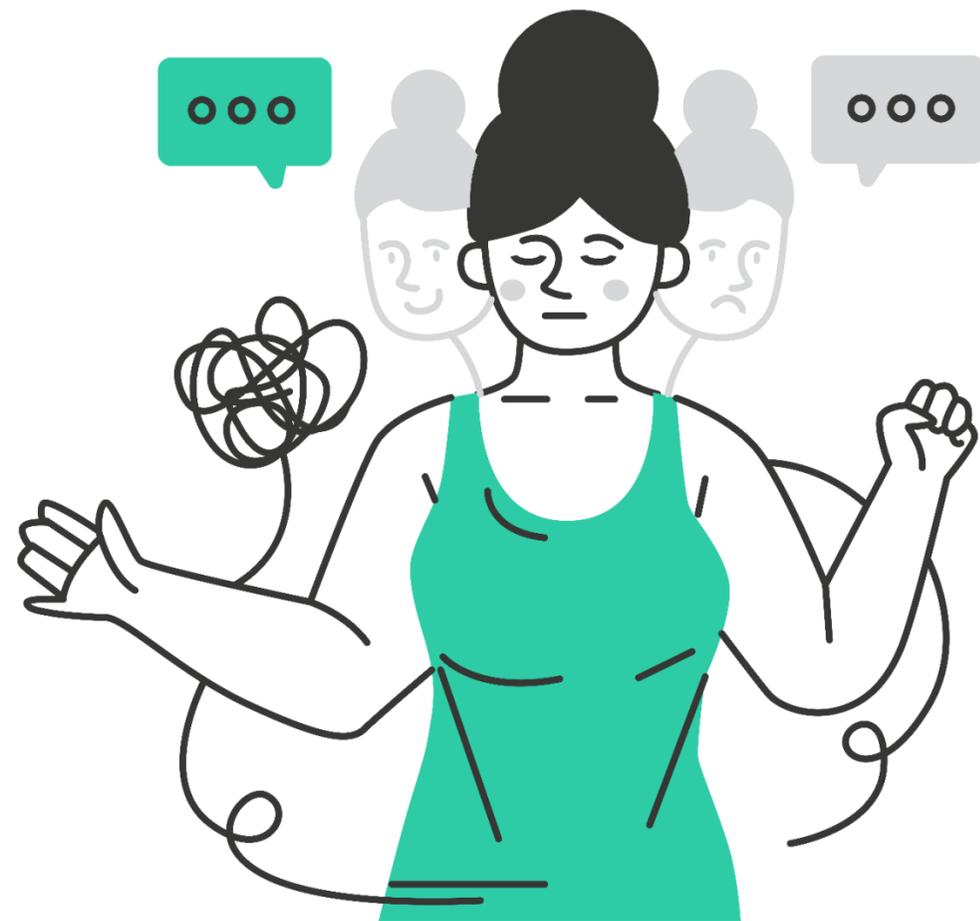
# OS RISCOS DA CODEPENDÊNCIA



**A codependência agrava  
a dependência e impede  
soluções para ambos.**



# A CODEPENDÊNCIA: ANULAÇÃO PESSOAL E PERDA DE IDENTIDADE



A codependência leva familiares e amigos a viver em função do dependente, sacrificando suas próprias vidas. O codependente perde sua identidade, tornando-se um “apêndice” do dependente, o que distorce relações de confiança e amor.

Muitos não buscam ajuda, achando que o problema está apenas no dependente, mas essa dinâmica de controle e sacrifício agrava a dependência. Para apoiar efetivamente a recuperação, é necessário romper com essa relação de dependência mútua.

# O PAPEL DE PROTETOR E FACILITADOR NA CODEPENDÊNCIA



O codependente tenta “proteger” o dependente, assumindo responsabilidades extremas que, na verdade, facilitam o uso de drogas. Medo e culpa levam a atitudes como fornecer drogas para evitar riscos, criando um ciclo prejudicial que impede a busca por tratamento.

Esse papel de facilitador mantém a dependência e prejudica ambos. Reconhecer o impacto dessas ações é essencial para quebrar esse padrão e iniciar um verdadeiro processo de recuperação.

# IMOBILISMO E FALTA DE SOLUÇÕES NA CODEPENDÊNCIA



O codependente e o dependente caem num ciclo de imobilismo, acreditando que suas ações "necessárias" evitam maiores problemas. Essa falsa sensação de controle impede que busquem soluções reais e tratamento adequado.

Enquanto o dependente se torna mais abusivo, o codependente se torna mais passivo, consolidando uma relação que agrava a situação. A codependência limita o progresso e impede mudanças significativas, sendo um obstáculo à verdadeira recuperação para ambos.

# QUAL É A SAÍDA PARA A CODEPENDÊNCIA?



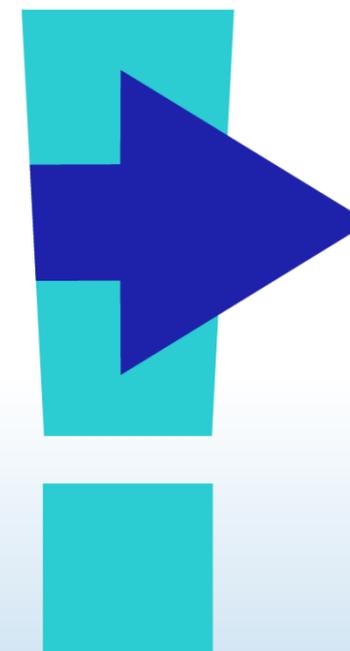
A codependência exige tratamento para aliviar o sofrimento e ajudar no tratamento do dependente. O processo é longo e implica mudanças profundas na vida e nas relações.

Menosprezar a codependência é perigoso, pois ela sustenta a dependência. Com apoio profissional, o codependente pode romper essa dinâmica, fortalecendo-se e ajudando o dependente a enfrentar o caminho da recuperação. É possível transformar essa relação em uma parceria saudável e de suporte mútuo.



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

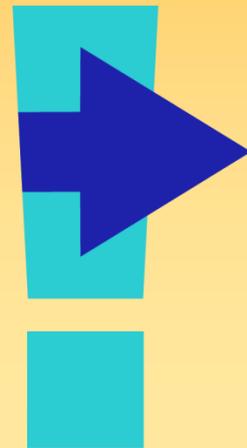
**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 9  
DEZ ALERTAS**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



Após um período de abstinência, o principal desafio é manter-se sóbrio. Esse capítulo apresenta estratégias para evitar a recaída e continuar na jornada de recuperação.

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
- 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
- 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
- 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
- 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
- 6 - A GRANDE MUDANÇA
- 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
- 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
- 9 – DEZ ALERTAS**

---

- 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS



# 10 ATTITUDES A EVITAR

Evite comportamentos que prejudicam a recuperação do dependente.

**PRIMEIROS  
ALERTAS  
IMPORTANTES**



1

Negar ou minimizar os problemas causados pelo abuso de droga na relação do dependente com as pessoas que lhe são próximas.

2

Negar ou minimizar o profundo impacto emocional que a dependência está causando a familiares, amigos e colegas de trabalho.

**FALSAS  
PERCEPÇÕES E  
CONTROLE**



3

Pensar que as outras pessoas não sabem da difícil situação enfrentada pelo dependente, por familiares e outras pessoas próximas.

4

Pensar que as coisas mudarão num passe de mágica.

**TENTAR  
CONTROLAR E  
PROTEGER**



5

Tentar controlar o uso de droga do dependente.

6

Inventar desculpas e/ou proteger o dependente das consequências de suas próprias ações.

## **AMEAÇAS VAZIAS E MANIPULAÇÃO**



7

Dar um ultimato para rompimento da relação ou separação sem que isso de fato vá acontecer.

Diga o que você pensa, mas evite recriminações, ataques, e se for o caso, não diga nada.

8

Permitir ser manipulado, controlado ou provocado pelas ações do dependente; seja proativo, não reativo.

## **CULPA E RESPONSABILIDADE**



9

Permitir que o dependente faça você sentir-se responsável pela sua forma de uso de droga, ou pelos problemas derivados do uso.

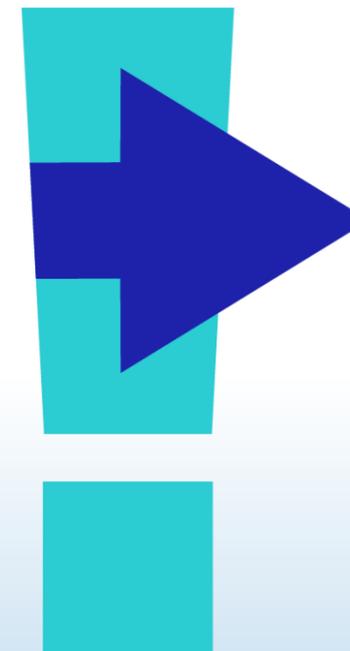
10

Acreditar nas promessas de mudança do dependente a menos que haja prova concreta.



**Vamos juntos,  
porque tem saída!**

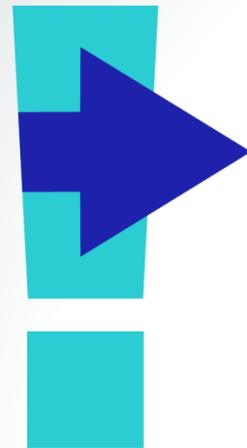
**VOCÊ TEM  
SAÍDA**



**Capítulo 10**  
**ÁLCOOL E OUTRAS**  
**DROGAS**

# PASSO A PASSO DA RECUPERAÇÃO

VOCÊ TEM  
SAÍDA



Este capítulo explora o uso, os efeitos e os riscos do álcool, maconha e cocaína, as substâncias psicoativas mais consumidas

- 1 - ENTENDA A DOENÇA
  - 2 – IDENTIFIQUE A DOENÇA E O ESTÁGIO
  - 3 – A CONQUISTA DA CONFIANÇA
  - 4 – A SENSIBILIZAÇÃO PARA O TRATAMENTO
  - 5 - TIPOS DE TRATAMENTO
  - 6 - A GRANDE MUDANÇA
  - 7 - COMO EVITAR A RECAÍDA
  - 8 – CODEPENDÊNCIA: COMO ENFRENTAR
  - 9 – DEZ ALERTAS
  - 10 – ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS**
-



# ÁLCOOL MACONHA COCAÍNA

Conheça outros riscos e consequências dessas drogas para a saúde, além da dependência química.



**ÁLCOOL**  
**A DROGA MAIS**  
**ACESSÍVEL E**  
**SOCIALMENTE**  
**ACEITA**

# O PERIGO DA ACEITAÇÃO SOCIAL DO ÁLCOOL



Embora socialmente aceito, o álcool é uma das drogas mais prejudiciais à saúde física e mental. **Seu consumo excessivo provoca danos graves ao fígado, sistema cardiovascular e aumenta o risco de diversas doenças, como a cirrose hepática e o câncer.**

Além disso, o álcool está associado a acidentes de trânsito e violência, colocando o usuário e outras pessoas em risco. **Sua aceitação social torna o álcool uma porta de entrada para o uso de outras substâncias mais perigosas.**

# A PROGRESSÃO DO CONSUMO DE ÁLCOOL



O consumo de álcool geralmente começa de maneira recreativa, mas tende a evoluir para padrões mais problemáticos. **Muitos usuários passam a depender do álcool para lidar com estresse e dificuldades emocionais, levando ao alcoolismo.**

Esse processo de dependência é gradual e, muitas vezes, passa despercebido, até que o uso se torne compulsivo e o indivíduo perca o controle sobre o consumo. **Reconhecer os sinais de abuso é fundamental para evitar uma progressão que pode ser devastadora.**

# **IMPACTO DO ALCOOLISMO NA VIDA PESSOAL**



O alcoolismo afeta não só a saúde do indivíduo, mas também suas relações pessoais e familiares.

**Problemas conjugais, conflitos familiares e dificuldades no trabalho são comuns entre dependentes de álcool.**

Além disso, **o alcoolismo leva ao isolamento social, pois o dependente passa a se afastar de amigos e atividades saudáveis**, focando apenas no consumo da substância. A perda de vínculos e o comprometimento das relações pessoais são consequências graves e difíceis de reverter.



# **MACONHA**

**A DROGA MAIS  
ACESSÍVEL E  
SOCIALMENTE  
ACEITA**

# EFEITOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA MACONHA



Embora muitos vejam a maconha como uma droga “leve”, ela pode ter efeitos prejudiciais à saúde. **A maconha altera o sistema nervoso central, afetando a memória, o aprendizado e a coordenação motora.**

O uso frequente está ligado a **problemas respiratórios, como bronquite crônica, e ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão.** Dependendo da predisposição, o consumo pode desencadear transtornos psicológicos graves, incluindo a esquizofrenia em indivíduos vulneráveis.

# **O RISCO DA DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA**



O uso constante de maconha pode levar à dependência psicológica, onde o usuário sente necessidade de consumir a droga para enfrentar situações cotidianas. A dependência afeta o desempenho escolar e profissional, levando ao abandono de metas e objetivos importantes.

**Muitos usuários perdem o interesse em atividades saudáveis, preferindo o isolamento e o uso frequente da substância. Esse comportamento dificulta o desenvolvimento pessoal e a construção de uma vida estável e produtiva.**



# **COCAÍNA**

**UMA DROGA**

**PODEROSA**

**COM EFEITOS**

**DEVASTADORES**

# **EFEITOS IMEDIATOS E INTENSOS DA COCAÍNA**

**A cocaína provoca euforia e excitação intensas, mas seus efeitos são de curta duração, levando o usuário a consumir doses frequentes.** Essa droga estimula o sistema nervoso central, aumentando a pressão arterial e a frequência cardíaca, o que pode resultar em sérios danos como ataques cardíacos.

**O uso prolongado desgasta o corpo e a mente, causando perda de apetite, insônia e, em casos extremos, psicose.** Os efeitos da cocaína comprometem rapidamente a saúde física e mental.



# O CICLO DE DEPENDÊNCIA DA COCAÍNA



**A cocaína é uma das drogas mais viciantes, criando um ciclo de dependência devastador.**

A necessidade de doses cada vez maiores para alcançar os mesmos efeitos faz com que o usuário perca rapidamente o controle.

A dependência causa sérios prejuízos emocionais e financeiros, levando ao isolamento e a comportamentos impulsivos. **A busca incessante pela droga torna o usuário incapaz de manter relacionamentos saudáveis e cumprir com suas responsabilidades, afetando todas as áreas da vida.**

**VOCÊ TEM  
SAÍDA**

