

PREVENÇÃO DA RECAÍDA

PROPOSTA DA OFICINA

PREVENÇÃO DA RECAÍDA

MÉTODO DE TRABALHO:

1. Realização em grupo (máximo de 27 participantes)
2. Carga Horária : 20 horas
3. Período: Dias 20,21,24,25,26 outubro
4. Horário: 08 às 12h intervalo 10h
5. Material: disponibilizado pela SEDS/CONEN/CADES
6. Local: CADES
7. Certificado disponibilizado pelo CONEN (participação 100%)
8. Supervisão: Semanal e mensal por 04 meses, com dias e horário a definir.



PREVENÇÃO DA RECAÍDA

RECURSOS HUMANOS:

Facilitador: no mínimo um com o seguinte perfil:

1. Nível superior ou em fase de conclusão;
2. Segundo grau completo com declaração da instituição;
3. Esteja atuando há no mínimo 1 ano na CT
4. Se for usuário em recuperação no mínimo 1 ano “LIMPO”
5. Compromisso de trabalhar semanalmente;
6. Conhecimento básico sobre a temática, bem como, do trabalho da instituição;
7. Ter disponibilidade, fora da execução do programa, para participar da supervisão.

Participantes Residentes: total máximo de 10 residentes por grupo

1. Assumir o compromisso de participar dos grupos;
2. Responsabilizar-se pela guarda do material disponibilizado;



PREVENÇÃO DA RECAÍDA



APRESENTAÇÃO

Qualquer dependente químico, por mais grave que seja, consegue parar com a(s) droga(s) da(s) qual(is) depende, nem que seja pelas poucas horas em que dorme, mas o fato é que consegue.

APRESENTAÇÃO

No entanto, o que muitos não conseguiram é continuar parados.

Por esta óptica, recuperar um dependente químico é ajudá-lo a não recair, a não retornar ao consumo.

O que é Recaída?

É a volta ao uso de álcool ou outras drogas do mesmo jeito que a pessoa usava antes de iniciar um programa de tratamento e recuperação.

O que é Prevenção da Recaída?

É um conjunto de habilidades e modificações do estilo de vida da pessoa para evitar uma recaída.

A PREVENÇÃO DA RECAÍDA PREVÊ:

1. A identificação e a antecipação de situações de risco, internas ou externas, que podem levar o indivíduo a recair no uso de álcool e/ou outras drogas.

A PREVENÇÃO DA RECAÍDA PREVÊ:

2. A aprendizagem das habilidades cognitivas e comportamentais necessárias para lidar como enfrentar estas situações de risco.

A PREVENÇÃO DA RECAÍDA PREVÊ:

3. O aprendizado da modificação de cognições, isto é, crenças, pensamentos e atitudes associadas com aqueles comportamentos de consumir drogas.

A PREVENÇÃO DA RECAÍDA PREVÊ:

4. Modificações do estilo de vida.

A Prevenção da Recaída é um programa de **autocontrole e manutenção** que visa:

1. à aquisição de habilidades para lidar com as situações de risco; e
2. à modificação do estilo de vida.

Num programa de **Prevenção da Recaída** você não é um paciente passivo.

Você é o **agente** ativo da sua recuperação.

A motivação para a mudança é um passo decisivo, mas é apenas o primeiro passo.

O importante é desenvolver as habilidades para lidar com as situações de risco e modificar seu estilo de vida.

O que é situação de Risco?

É qualquer situação de sua vida que coloque em perigo o seu controle e a manutenção do seu objetivo.

Exemplos de Situação de Risco **que você não pode voltar a** **praticar:**

Frequentar alguns lugares da
ativa

Andar com pessoas da ativa

Voltar a praticar hábitos
antigos de vida

O dinheiro você
tem que aprender a
lidar com ele.

Frente a uma Situação de Risco, a
pessoa tem duas opções:

1ª Sim enfrenta a situação

Aumento da Auto Eficácia(sensação
de estar sendo dono da situação)

Sim enfrenta a situação

Diminuição da probabilidade do uso de drogas

2ª Não enfrenta a situação

Diminuição auto eficácia(sensação de estar perdendo o controle da situação)

Não enfrenta a situação

Aumento das expectativas de obter prazer e alívio com o uso de droga.

Não enfrenta a situação

Aumento as chance de Recaída

Mas qual é o Segredo para não Recair?

Quanto mais e melhor a pessoa *aprender* a lidar com essas Situações de Risco, mais forte ela ficará.

Neste programa de Prevenção da Recaída, uma idéia fundamental é a de que a dependência química, isto é,

A relação afetiva que a pessoa estabelece com o álcool e outras drogas, é um aprendizado.

Quer dizer, a pessoa aprendeu a se relacionar com álcool e outras drogas de forma tão intensa que lhe parece ser impossível lidar com a vida se não estiver apoiada pela droga.

Então, o jeito é “desaprender” esta relação e reaprender um outro modo de se relacionar com a vida.

Portanto, a Prevenção da Recaída é um programa de tratamento que conscientiza a pessoa para:

antecipar, prevenir, modificar, enfrentar e lidar com situações que a coloquem em risco para a recaída.

Tarefas

1) Avaliação da Motivação para a Mudança

Motivação é o interesse e o entusiasmo que um cada teve ter para agir e se mover em direção às mudanças positivas necessárias para a sua vida.

O interno deverá aprender **diversas habilidades** que são instrumentos e os meios para chegar ao destino final de sua **viagem de recuperação.**

Será que a sua **relação afetiva** com aquela droga ainda está **muito forte**, e por isso, sua motivação para iniciar a recuperação está **muito baixa**?

Será que ele ainda está esperando
que "alguém" faça alguma coisa meio
mágica para sair dessa situação sem
muito trabalho?

Exemplo: João sempre foi muito dedicado ao trabalho e á família, mas nos últimos anos passava muito tempo com os amigos bebendo e conversando, e acabava “**esquecendo a família**”.

João fez uma avaliação e percebeu quanto era importante mudar seus hábitos e recuperar sua relação com a família, embora ainda tivesse muita vontade de passar aquelas horas de “relaxamento” com os amigos no final do dia.

Mesmo levando em conta todas as dificuldades de abrir mão de algo de que gostava muito, que era de beber com os amigos, João percebeu em si uma vontade maior de reaver sua família. Assim, marcou “8” na sua avaliação do grau de motivação para a mudança.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A avaliação da motivação de cada um interno, vai indicar o grau de motivação para uma mudança de vida. Se for “Zero” quer dizer nenhuma motivação e “10” quer dizer motivação máxima.



2)Quadro das Vantagens e Desvantagens

Muitas pessoas conseguem ver apenas as **vantagens imediatas** de beber ou usar drogas e “**esquecem**” ou diminuem as **desvantagens de usar**.

Exemplo: João preencheu assim seu Quadro das **Vantagens** e **Desvantagens** de beber ou usar droga.

Vantagens em Usar

Faço parte de um grupo de amigos.

Fico mais sociável

Perco a inibição, a vergonha, a timidez, a insegurança.

Me sinto mais confiante.

Vantagens em Usar

Me sinto bem, mais “relaxado”.

Esqueço dos problemas.

Desvantagens em Usar

Tenho ressaca .

Brigo com a esposa.

Piora relacionamento com os filhos.

Problemas físicos.

Fico desmotivado no outro dia.

Me sinto culpado.

Desvantagens em Usar

Problemas com o trabalho.

Gasto todo o meu dinheiro.

Perco o controle.

Fico agressivo.

Vantagens em Não usar

Me sinto melhor fisicamente.

Fico com a cabeça “no lugar”.

Sem ciúme , sem desconfianças.

Fico bem com a esposa.

Vantagens em Não usar

Fico bem com a família.

Trabalho melhor, mais disposto.

Sem ressaca.

Com dinheiro.

Vantagens em Não usar

Durmo melhor.

Acordo sem me preocupar com o que posso ter feito na noite anterior.

Me alimento melhor

Desvantagens em Não usar

Me sinto sozinho, isolado, sem amigos.

Tenho que lidar com “fissuras” e compulsões.

Desajeitado no contato social.

Parece que a vida perde a graça.

3. Descrição de um Dia Típico

Faça uma descrição, a mais completa possível, do seu dia-a-dia.

O objetivo é que você identifique os momentos ou espaços do seu dia em que está engajado em **hábitos e comportamentos inadequados para a sua recuperação.**

Descreva também as horas que você gastava bebendo ou usando outra droga, ou se preparando para o uso.

Ex: Esta foi a avaliação que João fez do seu dia-a-dia.

Descrição de um dia de semana típico:

Manhã

Trabalhando no escritório, atendendo clientes e telefonemas. Ao meio-dia, muitas vezes não consigo almoçar direito, faço um lanche no escritório, o que, às vezes, me deixa irritado.

Tarde

Continuo o mesmo trabalho. Lá pelas 5 horas, já quero ir embora, mas ainda tenho atividades a cumprir.

Noite

Às 6 horas saio para o bar, onde encontro os amigos. Bebo uma ou duas cervejas e já me sinto bem “aliviado”. Os amigos me dão força e entendem que eu dou um duro danado na vida.

Às vezes, me passo no papo e na
cerveja, e, quando vejo, são 9 horas da
noite. Em casa tem bronca certa.

Janto, bebo mais uma cerveja, assisto a
um pouco de TV e vou dormir.

Num dia típico bebo mais ou menos 4
cervejas, entre 18 e 21 horas.

Descrição de um fim-de-semana típico

Sábado

Manhã

Acordo mais tarde, e pelas 11 horas vou ao bar, onde bebo uma caipirinha. No almoço bebo uma cerveja.

Tarde

Tiro uma sesta e pelas 15 horas brinco um pouco com os filhos, ou assisto á TV.

Pelas 17 horas vou ao bar, onde jogamos carta e bebemos. Depois das 19-20 horas volto para casa.

Noite

Como o dinheiro anda curto, a família fica em casa, ou vamos na casa de um parente.

Na maioria das vezes, fico em casa assistindo à TV e bebendo uma cerveja.

Pelas 16 horas saio um pouco com a esposa e os filhos.

Domingo

Manhã

Parecido com o sábado.
Almoço com os parentes na minha casa ou na casa deles.
Às vezes, “me passo na bebida”.

Tarde

Durmo boa parte da tarde, depois do almoço. Pelas 16 horas saio um pouco com a esposa e os filhos.

Noite

Janto, assisto a um pouco de TV, talvez ainda beba uma cervejinha e vou dormir cedo. No domingo bebo mais ou menos o que bebo no sábado: umas 6 cervejas e 2 caipirinhas.

Descreva um dia típico de sua vida,
tendo como base os últimos 3 meses.

DESCRIÇÃO DE UM DIA DE SEMANA TÍPICO

Manhã:

Tarde :

Noite :

DESCRIÇÃO DE UM FIM-DE-SEMANA TÍPICO

SÁBADO

Manhã:

Tarde :

Noite :

DOMINGO

Manhã:

Tarde :

Noite :

4)Fazer com o Residente um Inventário das Habilidades para Lidar com Situações de Risco

Muita gente fica tão “ligada” no álcool ou em outra droga que parece não conseguir, pensar em obter prazer em viver sem ela.

É como se, tendo de viver sem “química”, a pessoa perdesse sua própria identidade. Assim, quando enfrenta qualquer situação que antes estava associada à droga, acaba recaindo.

São as chamadas Situações de Risco

Para a prevenção de recaída, é necessário que o Recuperando **aprenda** a identificar qualquer situação que ponha em risco sua meta de recuperação(**são os gatilhos**).

No entanto, se alguma experiência de enfrentamento não for bem-sucedida ou obtiver sucesso podem apenas desanimá-lo.

Pois tais experiências servirão como sinais de que **novos jeitos de lidar com as situações precisam ser aprendidos e aplicados** na próxima oportunidade.

Ele (o interno) precisa Saber identificar seus limites e dificuldades de enfrentamento(baixa auto-eficácia) é o Primeiro passo no desenvolvimento de planos para prevenir recaídas.

Por isso, o desenvolvimento de um inventário tem dois objetivos:

1) ajudá-lo a identificar as suas situações de risco para recaída, e

2) ajudá-lo a avaliar a sua auto-eficácia, suas habilidades para lidar e enfrentar tais situações de risco.

Algumas situações ele(o interno) pode prever facilmente. Outras, nem tanto, porque podem **aparecer de repente, sem aviso prévio.**

Grupo I – LIDAR COM EMOÇÕES NEGATIVAS

AUTO-EFICÁCIA
(habilidade para
lidar com a situação)

0= Nenhuma

1= pouca

2= Suficiente

1.Quando eu me sinto deprimido, triste,
desanimado.. Pouca .0 1 2

2.Quando estou ansioso ou
estressado.... Suficiente ..0 1 2

3.Quando sinto angústia, sem razão
aparente..... Pouca ..0 1 2

4.Quando sinto sozinho,
isolado..... Suficiente .0 1 2

Suficiente

5.Quando estou preocupado.....0 1 2

6.Quando me sinto culpado ou
envergonhado.....Suficiente.....0 1 2

7.Quando me sinto frustrado, alguma coisa
não deu certo.....Pouco.....0 1 2

8.Quando me sinto tímido,
inibido.....Nenhuma.....0 1 2

9.Quando me sinto rejeitado, ou “por baixo”
sinto..... Pouco0 1 2

10.Quando me sinto criticado, ou
humilhado..... Nenhuma0 1 2

11.Quando sinto pena de mim
mesmo..... Suficiente0 1 2

12.Quando me vêm lembranças ruins da
minha vida..... Suficiente0 1 2

13.Quando sinto inveja ou
ciúmes..... **Suficiente**0 1 **2**

14.Quando me sinto confuso,
atrapalhado..... **Pouco**0 **1** 2

15.Quando sinto raiva ou
ressentimento..... **Nenhuma****0** 1 2

16.Quando sinto tédio da
vida..... **Pouco**0 **1** 2

Neste caso, ver em que situações o interno é mais vulnerável neste

Grupo I

1.Situação nº 10

2.Situação nº 15

3.Situação nº 8

Apresentaremos 75 situações de risco em seis grupos:

1. Lidar com emoções negativas;
2. Lidar com situações difíceis;
3. Lidar com a diversão e o prazer;
4. Lidar com problemas físicos ou psicológicos;
5. Lidar com o hábito de usar álcool ou drogas;
6. Lidar com o tratamento.

Grupo I- Lidar com emoções negativas

1. Quando eu me sinto deprimido, triste,
desanimado..... 0 1 2

2. Quando estou ansioso ou estressado.....
..... 0 1 2

3. Quando sinto angústia, sem razão aparente
..... 0 1 2

Grupo I- Lidar com emoções negativas

4. Quando eu me sinto sozinho,
isolado..... 0 1 2

5. Quando estou preocupado.....
..... 0 1 2

6. Quando sinto culpado ou envergonhado
..... 0 1 2

Grupo I-Lidar com emoções negativas

7. Quando sinto frustrado, alguma coisa não deu certo 0 1 2

8. Quando me sinto tímido, inibido..... 0 1 2

9. Quando me sinto rejeitado, ou “por baixo” 0 1 2

Grupo I-Lidar com emoções negativas

10. Quando me sinto criticado, ou
humilhado.....0 1 2

11. Quando sinto pena de mim
mesmo..... 0 1 2

12. Quando me vêm lembranças ruins da
minha vida0 1 2

Grupo I - Lidar com emoções negativas

13. Quando sinto inveja ou ciúmes

..... 0 1 2

14. Quando me sinto

confuso..... 0 1 2

15. Quando sinto culpado ou envergonhado

..... 0 1 2

Grupo I- Lidar com emoções negativas

16. Quando sinto tédio da vida

..... 0 1 2

17. Outra

situação(descreva)..... 0 1 2

Neste caso, ver em que situações o interno é mais vulnerável neste **Grupo I**

Grupo II – LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

1. Enfrentar compromissos ou reuniões sociais

..... 0 1 2

2. Enfrentar reuniões de trabalho

..... 0 1 2

3. Falar em publico

..... 0 1 2

Grupo II – LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

4. Falar com estranhos

..... 0 1 2

5. Falar com chefe ou superior.....

0 1 2

6. Lidar com desentendimentos no trabalho

..... 0 1 2

Grupo II – LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

7. Lidar c/discussões e/ou desentendimentos
c/cônjuge ou familiar.....0 1 2

8. Iniciar relacionamento amoroso
.....0 1 2

9. Terminar relacionamento amoroso
..... 0 1 2

Grupo II – LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

10. Lidar com cônjuge ou namorada que também bebe ou usa

droga.....0 1 2

11. Lidar com o fato de que todos os amigos também bebem ou usam droga.....0 1 2

12. Enfrentar situações de doença ou morte

..... 0 1 2

Grupo II – LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

13. Enfrentar notícias ruins 0 1 2

14. Lidar com viagens.....

0 1 2

15. Lidar com negócios

..... 0 1 2

Grupo III – LIDAR COM A DIVERSÃO E O PRAZER

1. Em comemorações e festas, ou
boates..... 0 1 2

2. Quando me sinto eufórico, alegre,
excitado..... 0 1 2

3. Quando estou com amigos que estão
bebendo ou usando drogas 0 1 2

Grupo III – LIDAR COM A DIVERSAO E O PRAZER

4. Quando alguma coisa boa acontece

..... 0 1 2

5. Quando recebo dinheiro

..... 0 1 2

6. Quando estou apaixonado

..... 0 1 2

Grupo III – LIDAR COM A DIVERSÃO E O PRAZER

7. Lidar com situação sexual..... 0 1 2

8. Quando assisto à TV.....0 1 2

9. Quando pratico esportes, exercícios,
caminhadas 0 1 2

Grupo III – LIDAR COM A DIVERSAO E O PRAZER

10. Quando saio para viajar, para praia,
pescarias..... 0 1 2

11. Nos fins-de-semana ou
feriados..... 0 1 2

12. Nas férias 0 1 2

Grupo IV – LIDAR COM PROBLEMAS FÍSICOS OU PSICOLÓGICOS

1. Lidar com insônia

..... 0 1 2

2. Lidar com problemas
sexuais.....

0 1 2

3. Lidar com dores físicas.....

0 1 2

Grupo IV – LIDAR COM PROBLEMAS FÍSICOS OU PSICOLÓGICOS

4. Lidar com doenças própria

..... 0 1 2

5. Lidar com doença ou morte na
família.....

0 1 2

6. Lidar com cansaço ou sono.....

0 1 2

Grupo IV – LIDAR COM PROBLEMAS FÍSICOS OU PSICOLÓGICOS

7. Lidar com sentimento de solidão,
isolamento0 1 2

8. Lidar com sentimentos ou pensamentos
desagradáveis.....0 1 2

9. Lidar com medos(de andar de avião, de sair
à rua, ou outro medo por
exemplo.....0 1 2

Grupo V – LIDAR COM O HÁBITO DE USAR ÁLCOOL OU DROGAS

1. Quando termino o trabalho

..... 0 1 2

2. Quando chego em casa, no fim do
dia.....0 1 2

3. Quando vejo bebidas alcoólicas ou drogas
por perto 0 1 2

Grupo V – LIDAR COM O HÁBITO DE USAR ÁLCOOL OU DROGAS

4. Quando vejo pessoas bebendo ou usando
drogas 0 1 2

5. Quando os amigos me oferecem (ou
pressionam) para eu beber ou usar
drogas.....0 1 2

6. Quando eu visito certas pessoas ou quando
recebo visita dessas pessoas 0 1 2

Grupo V – LIDAR COM O HÁBITO DE USAR ÁLCOOL OU DROGAS

7. Quando sinto vontade de beber às refeições, ou em outras situações nas quais eu habitualmente bebia ou usava droga....0 1 2

8. Quando vou a shows, ou a partidas de futebol0 1 2

Grupo VI – LIDAR COM O TRATAMENTO

1. Quando sinto que meu tratamento está indo lento ou é mais difícil do que eu imaginava

..... 0 1 2

2. Quando sinto que ainda falta muito caminho a percorrer para minha recuperação..... 0 1 2

3. Quando estou com excesso de confiança na minha recuperação (“nunca mais vou beber)

..... 0 1 2

Grupo VI – LIDAR COM O TRATAMENTO

4. Quando penso que não vou ser capaz de obter prazer de viver sem beber ou usar drogas (“a vida fica sem graça”.....) 0 1 2

5. Quando sinto falta de metas e objetivos na vida..... 0 1 2

6. Quando penso que já estou velho demais para parar(“agora já é tarde”).....0 1 2

Grupo VI – LIDAR COM O TRATAMENTO

7. Quando penso que ainda posso aproveitar
mais um pouco(“só vou dar um tempo”)

..... 0 1 2

8. Quando penso em experimentar de novo, só
para testar o meu controle.....0 1 2

9. Quando sinto que não quero me envolver
com o tratamento(“me forçaram a me tratar”)

..... 0 1 2

Grupo VI – LIDAR COM O TRATAMENTO

10. Quando sinto que não estou trabalhando
no meu Plano de Recuperação(“acho um
saco”) 0 1 2

11. Quando sinto que não estou colocando em
prática o meu Plano de Recuperação
..... 0 1 2

12. Quando sinto que o tratamento não está
me ajudando..... 0 1 2

Grupo VI – LIDAR COM O TRATAMENTO

13. Quando sinto que o meu terapeuta(ou a
equipe terapêutica) não está me ajudando
.....0 1 2

14. Quando sinto que a minha família não está
me ajudando..... 0 1 2

15. Outras situações(descrever).....0 1 2

5. Estratégias de Enfrentamento de Situações de Risco

Estratégia é um plano de ação. É a arte de usar e aplicar os instrumentos necessários para atingir o objetivo de enfrentar, lidar com uma situação de risco.

No Inventário das habilidades para Lidar com as situações de risco, você já identificou e marcou as suas situações de risco, as situações nas quais se sente mais vulnerável a uma recaída por causa de sua pouca ou nenhuma auto-eficácia.

Por isso, a próxima tarefa é você escolher seis situações de risco de todas as que você marcou como tendo **pouca** ou **nenhuma** auto-eficácia e **planejar estratégias de enfrentamento.**

Descreva, para cada situação, três possíveis estratégias que julga necessário aprender ou desenvolver para sentir-se com o domínio da situação.

Ex: João fez o seguinte plano de ação para a situação de risco de receber críticas do chefe pelo seu trabalho.

1. Situação de Risco: Receber críticas do chefe pelo meu trabalho.

Estratégia de Enfrentamento nº 1:

Quando meu chefe falar comigo, escutar o que ele tem para dizer e então colocar meu ponto de vista.

Estratégia de Enfrentamento nº 2:

Aprender a dialogar com o chefe. Falar com ele quando não tem nenhum problema no trabalho.

Concluído o exercício inicial, faça um planejamento de estratégias de enfrentamento de todas as situações de risco que você marcou no seu inventário de auto-eficácia com um “0” ou “1” é, nenhuma ou pouca auto-eficácia.

1. SITUAÇÃO DE RISCO(descreva
tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

2. SITUAÇÃO DE RISCO(descreva tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

3. SITUAÇÃO DE RISCO(descreva tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

4. SITUAÇÃO DE RISCO(descreva tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

5.SITUAÇÃO DE RISCO(descreva tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

6. SITUAÇÃO DE RISCO(descreva tanto quanto possível)_____

Estratégia de Enfrentamento nº 1_____

Estratégia de Enfrentamento nº 2 _____

Estratégia de Enfrentamento nº 3 _____

6. Balanço do Envolvimento Afetivo com a Droga

Você sabe que ao longo de sua vivência com uma droga a pessoa vai estabelecendo com ela **uma relação afetiva muito forte**, doentiamamente forte.

As substâncias químicas são, realmente, muito **sedutoras** por todos os **efeitos psíquicos** que proporcionam.

Por causa desse forte apelo exercido pela droga, o individuo acaba se **“esquecendo”** de todas as desvantagens do seu uso(**as consequências negativas posteriores**)

E só lembra, momentaneamente, das vantagens(ou consequências positivas imediatas)da droga, como, por exemplo, o bem estar, a satisfação, a euforia, o relaxamento, a facilitação do relacionamento social, etc.

Ex: João fez o seguinte balanço do seu envolvimento com o álcool:

Consequências positivas do uso:

- Alívio de sentimentos de mal-estar com o chefe.

➤ Relacionamento com amigos onde me sinto um igual, não há superiores nem subordinados.

➤ É minha forma de lazer e passatempo.

Consequências negativas do uso:

- Reclamações da esposa.
- Pouco contato com os filhos.
- Preocupações da família.
- Críticas da família.

➤ Gastos com bebidas.

➤ Problemas físicos.

➤ Problemas sexuais.

➤ Ressacas.

➤ “Apagamentos”(esquecimentos) .

➤ Atrasos no trabalho.

No quadro seguinte, você deve fazer uma lista das **consequências positivas** e, ao lado destas, uma lista das **consequências negativas** decorrentes do uso de qualquer droga.

Com esta tarefa esperamos que você faça, com bastante honestidade, um balanço do quanto você ainda está ligado nas boas que as drogas proporcionam(**consequências positivas**) e está **“cego”** para as **consequências negativas** que elas também causam.

BALANÇO DO ENVOLVIMENTO AFETIVO COM A DROGA

Consequências
positivas do uso

Consequências
negativas do uso

7. Balanço das Situações Protetoras e Provocadoras do Uso

Há situações e fatores na vida que nos protegem de agir de determinado jeito, enquanto que, por outro lado, há situações que provocam um comportamento nosso, mesmo quando a gente não quer.

Nesta tarefa, solicitamos que você faça uma lista de todas as situações e fatores que protegem você de usar alguma droga, e, do outro lado, todas as situações que podem provocar o uso de drogas.

Situações que
protegem do uso

Situações que
provocam o uso

8. Quadro Global do Envolvimento com as Drogas

Vantagens do uso

Desvantagens do uso

Situações que
estimulam o uso

Situações que estimulam a
abstinência

9. Horários de Risco

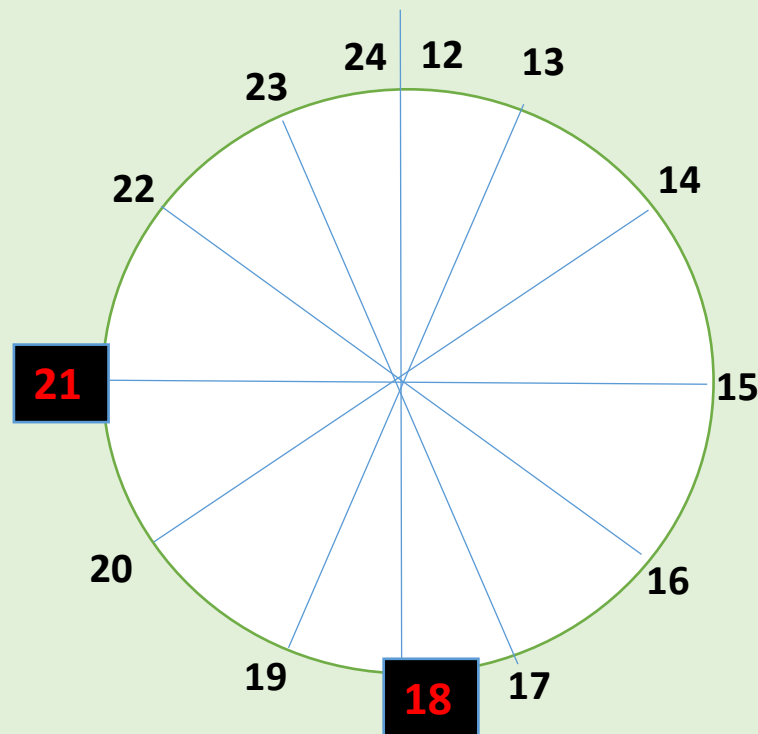
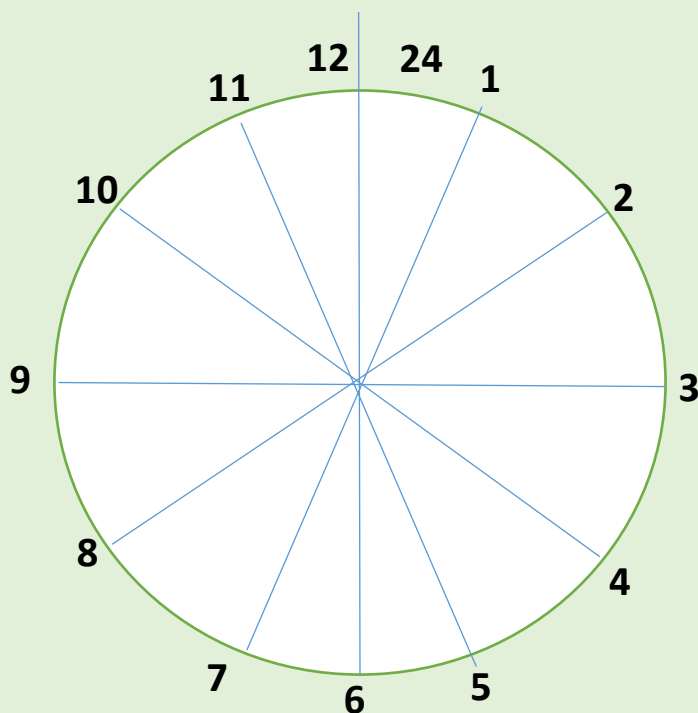
Alguns pessoas estabelecem, ao longo do tempo, alguns horários em que costumam beber ou usar drogas, segundo as conveniências ou facilidades.

Enquanto alguns só bebem ao final do expediente, no barzinho com os amigos, outros têm o habito de fumar um baseado somente quando “saem pra noite”. São os Horários de Risco.

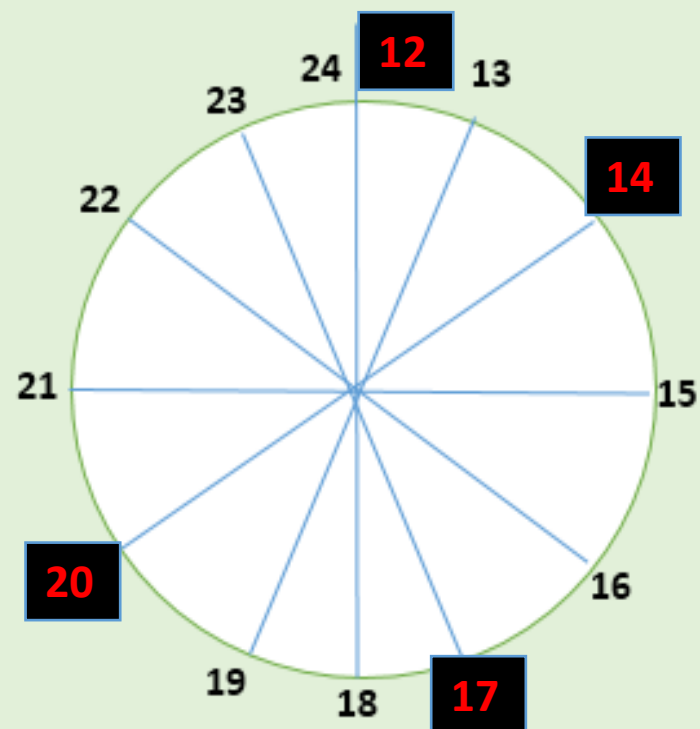
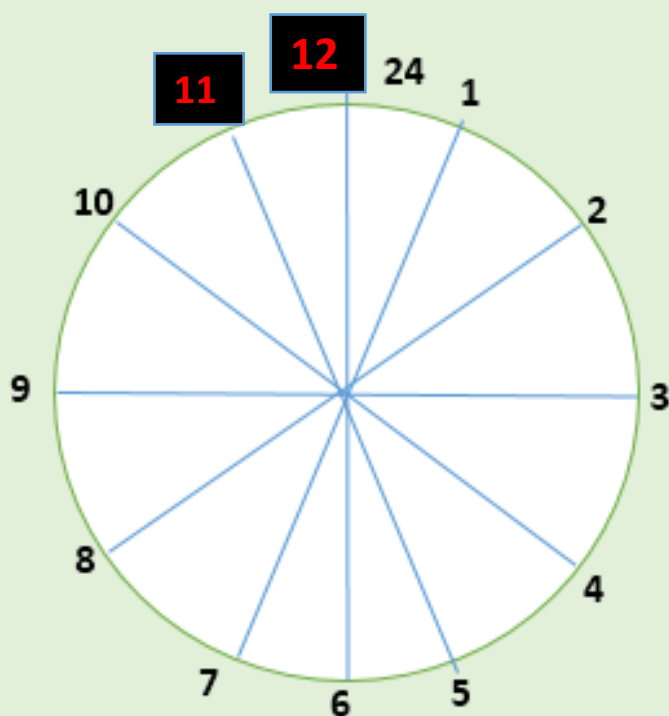
Exemplo: João costumava beber entre as 18 e 21 horas, em dias de semana. No fim-de-semana, João bebia entre 11 e 14 horas e entre 17 e 20 horas.

Seus relógios dos Horários de Risco ficaram assim:

**Assinale nos relógios seus
HORÁRIOS DE RISCO EM DIAS ÚTEIS**



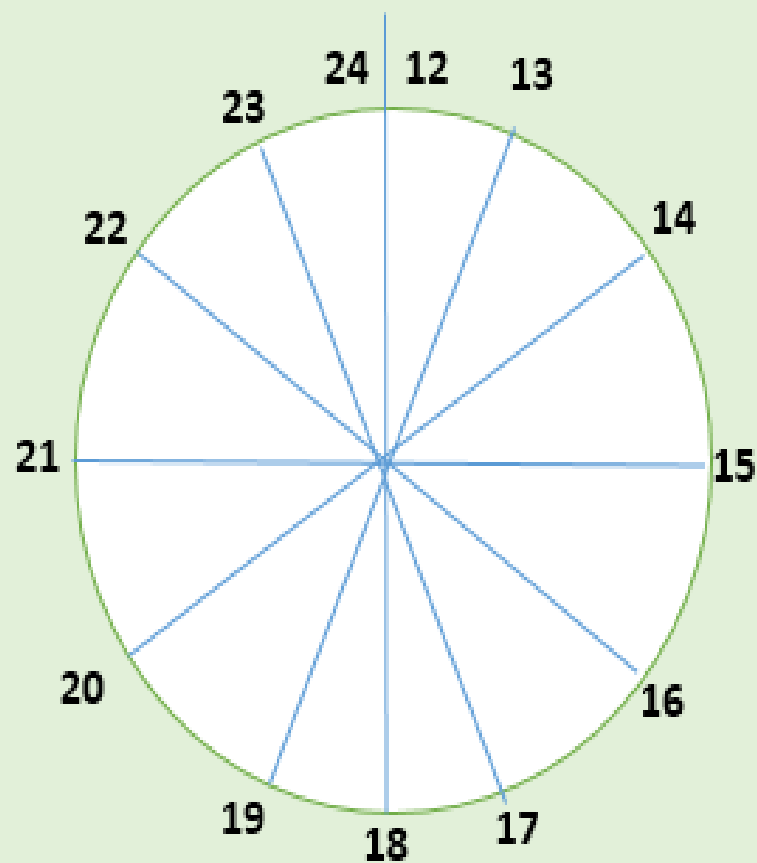
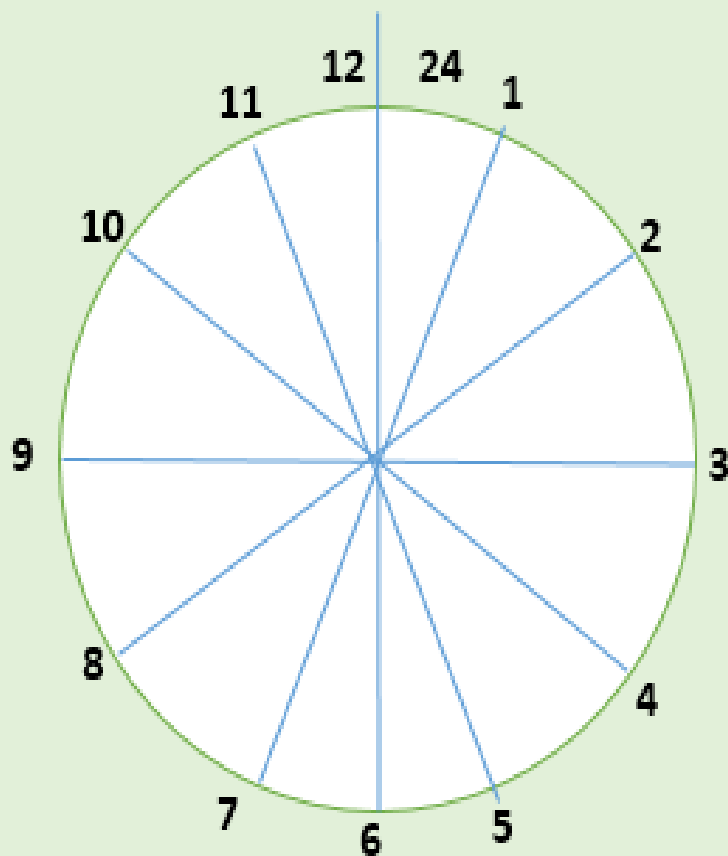
Assinale nos relógios seus HORÁRIOS DE RISCO EM FIM-DE-SEMANA



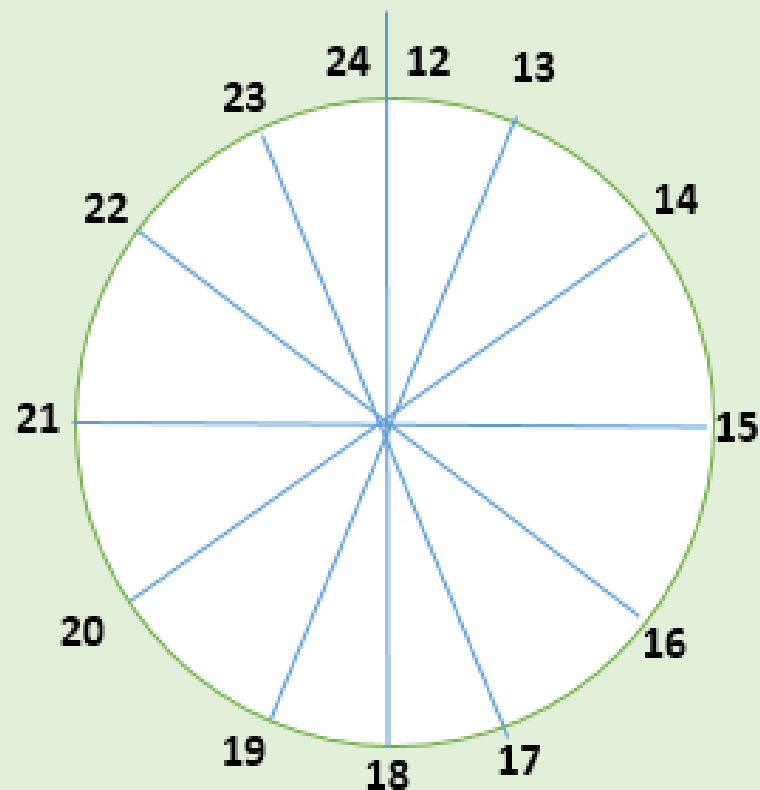
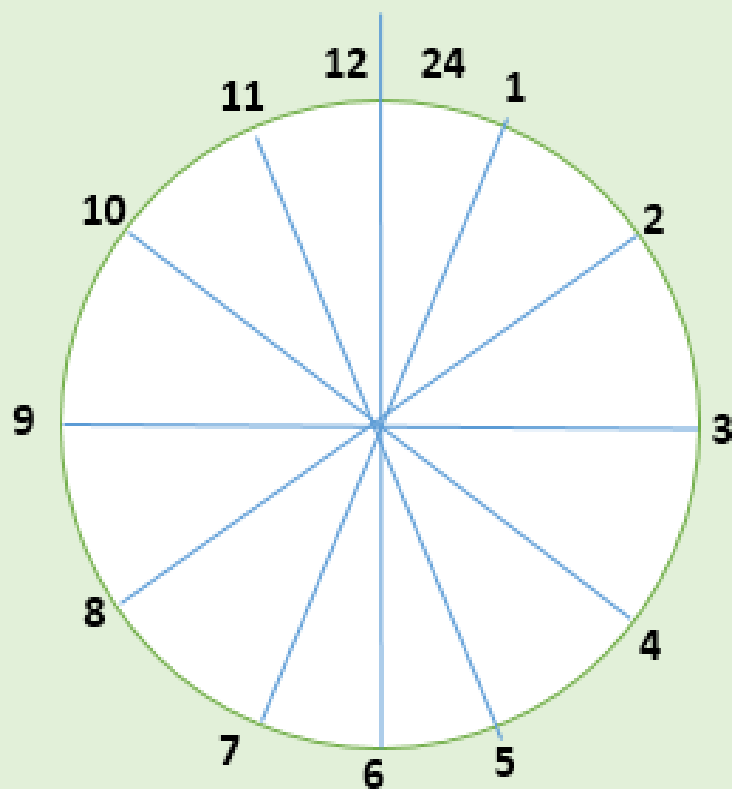
Agora, assinale nos relógios os horários do dia ou da noite em que você costuma/costumava fazer uso de alguma droga.

Talvez lhe pareça difícil estabelecer seus Horários de Risco, porque não há/havia um horário específico (“usava quando pintava”), mas se você parar para pensar verá que era mais frequente que “pintasse”, digamos, no horário da noite entre 21 e 23 horas.

Assinale nos relógios seus HORÁRIOS DE RISCO
EM DIAS ÚTEIS



Assinale nos relógios seus HORÁRIOS DE RISCO DE FIM-DE-SEMANA



10. Sinalizadores

Fissura ou Compulsão é um desejo intenso de beber ou usar droga. **NÃO** é sinal de fracasso do tratamento.

É um evento **NORMAL** no processo de recuperação. Fissuras e compulsões podem ser diferentes em intensidade e frequência de pessoa para pessoa.

Alguns até relatam não sentir nenhuma fissura, após entrarem em tratamento. Outros se sentem um pouco confusos e não conseguem saber direito se aquilo que estão sentindo é fissura mesmo ou é “nervosismo”.

Fissuras podem ocorrer mesmo que você esteja envolvido ativamente em seu **Plano de Recuperação**.

Muitas coisas no seu **ambiente cotidiano** podem servir como acionadores de uma fissura.

Determinadas pessoas, lugares, cheiros, gostos, podem servir como pistas, indicadores, sinais, senhas para a fissuras.

Alguém que está se recuperando de seu envolvimento alcoólico, ao ver uma garrafa de sua bebida preferida, pode sentir um desejo intenso, uma fissura, uma compulsão de beber. A garrafa de bebida, neste caso, é um sinalizador.

Para João, por exemplo, um dos sinalizadores mais importante era seu amigo JOSÉ , que sempre passava pela sua repartição para irem juntos ao bar encontrar-se com os amigos e beber.

Tente identificar e faça uma lista a seguir dos possíveis sinalizadores com quais poderá se deparar.

SINALIZADORES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

11. Estratégias para Lidar com os Sinalizadores

Qual o seu plano para lidar com sinalizadores, que você certamente irá encontrar em sua vida?

João, por exemplo, resolveu falar com seu amigo José e explicar toda a situação. Pediu a ele que o ajudasse no seu **Plano de Recuperação** e que a primeira ajuda que José poderia lhe dar era **não mais irem ao bar**, como de costume, mas saírem para dar uma boa caminhada.

Descreva abaixo todas as possíveis estratégias que você poderá usar para cada um dos seus sinalizadores.

12. Levantamento Semanal das Situações de Risco

Várias situações de risco podem surgir no seu cotidiano. Pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos ocorrem o tempo todo durante o seu dia, apesar de você muitas vezes nem se aperceber disso.

Isto pode acabar levando-o, aos poucos, a tomar decisões aparentemente irrelevantes que, em uma série encadeada, direcionam você para o **recaída**.

No processo de recuperação, é importante você identificar diariamente as situações de risco, para não ser engolfado por uma cadeia de eventos que, supostamente, parecem não ter importância para a sua meta de recuperação.

O convite de um amigo para um simples jantar íntimo e informal, por exemplo, pode ter lhe trazido algum **desconforto na hora de recusar** aquele super uísque que ele lhe ofereceu.

“Desce redondinho” você pensou, enquanto sentia que sua adrenalina subia. Não fosse a sua esposa ter-lhe dado “uma força” naquele momento, você teria se deixado levar pelas expectativas dos efeitos positivos do beber.

Algumas horas depois você poderia estar sentindo os efeitos da violação da abstinência, aqueles sentimentos e pensamentos superdesagradáveis e conflitantes a respeito de si mesmo, posteriores ao uso da substância psicoativa(que ativa a mente).

João fez seu Levantamento Semanal das Situações de Risco, e na segunda-feira anotou o seguinte:

Situação:

José me procurou, com de costume, as 6 horas da tarde.

Sentimento:

Estou cansado do meu trabalho hoje. Pra variar, meu chefe me humilhou na frente dos outros.

Pensamento:

Se eu fosse até o bar, poderia relaxar, bem que eu mereço.

Atitude:

Antes que a vontade de ir ao bar aumentasse, falei para José que eu estava fazendo um plano de recuperação da minha história, e que isto incluía não beber.

Bem que eu gostaria de ir ao bar, é tão legal encontrar com todo o mundo, mas eu preciso seguir com meu objetivo.

Funcionou.

Esta é a idéia deste **Levantamento Semanal das Situações de Risco**: fazer um balanço semanal das situações de risco ocorridas diariamente e as estratégias de enfrentamento empregadas.

Anote no fim do dia aquelas situações de risco pelas quais você passou no decorrer daquele dia; anote também com quem você estava e onde.

Anote ainda os sentimentos e os pensamentos que você teve quando ocorreu a situação de risco.

Depois, descreva as atitudes e os comportamentos(isto é, as respostas de enfrentamento) que você teve na situação de risco.

Descreva as estratégias de enfrentamento de que você lançou mão e o resultado prático das mesmas(“funcionou” e “não funcionou”, “funcionou mais ou menos”).

Este levantamento irá prover importantes informações para você trabalhar no sentido de melhorar e fortalecer as suas habilidades e estratégias de enfrentamento.

LEVANTAMENTO SENAMAL DAS SITUAÇÕES DE RISCO

1. SEGUNDA-FEIRA: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

2. TERÇA-FEIRA: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

3. QUARTA-FEIRA: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

4. QUINTA-FEIRA: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

5. SEXTA-FEIRA: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

6. SÁBADO: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

7. DOMINGO: Situação de Risco:

Sentimento: _____

Pensamento: _____

Atitude: _____

13. Saídas de Emergência

Os edifícios têm **saídas de emergência** para o caso de acontecer um incêndio ou outro problema grave.

Não que estejam esperando um incêndio, mas apenas como precaução.

No seu caso, se acontecer de você estar numa situação de alto risco, que parece não ter saída, como uma fissura muito grande e o ***“incêndio”*** da vontade de beber ou usar droga quiser tomar conta, o que você irá fazer?

João, por exemplo, anotou em seu manual, em primeiro lugar, o nome da esposa e seus telefones de trabalho e de casa, pois ela está dando todo o seu apoio para ele.

Anote no espaço abaixo o nome de pessoas e números de telefone de que você poderá se socorrer em caso de emergência. Anote também os passos e as atitudes que você irá tomar caso uma situação de emergência ocorra.

14. Modificação do Estilo de Vida

Com a evolução de seu envolvimento com álcool ou drogas, você pode ter mudado muitas coisas em sua vida, no seu “jeito de ser”.

Você modificou seu estilo de vida. Antes você era regrado, tinha horários certos, mantinha compromissos com a sua vida em todos os aspectos, dava para confiar em você. Agora já não é mais sempre assim.

João, após fazer o levantamento de seu atual estilo de vida, comprometeu-se a fazer modificações em quase todas as áreas de sua vida. Na área física anotou o seguinte:

Fazer um bom check-up com meu médico clínico.

Fazer caminhadas diárias após o trabalho, de preferência com alguém da minha família.

Aprender exercícios físicos pela manhã antes de sair para o trabalho.

Melhorar o padrão de alimentação, que está deficiente.

Gostaríamos que você fizesse um levantamento do seu atual estilo de vida e fizesse uma avaliação de todas as áreas de sua vida que necessitam ser revistas e tratadas.

Além da avaliação das áreas desgastadas de sua vida, faça, se necessário, um plano de modificação do estilo de vida para cada uma destas áreas.

Se julgar necessário, acrescente outras áreas a serem tratadas, além das descritas a seguir.

ÁREAS A SEREM MODIFICADAS NO MEU ESTILO DE VIDA

1.FÍSICA

2.PSICOLÓGICA/EMOCIONAL

3.COMPORTAMENTO/ATITUDES

4.FAMÍLIA

5.RELACIONAMENTO SOCIAL/AMIZADES

6. FINANÇAS

7.ESPIRITUALIDADE

15. Atividades Físicas e de Lazer

Estabelecidos seus horários de risco, você deve planejar atividades alternativas ao seu antigo hábito de beber ou usar drogas.

Abra espaço na sua vida para o lazer e a atividade física. Em lugar do “alterocopismo” do final do dia, pratique um esporte saudável, sozinho ou em grupo.

Aliás, todo bom Plano de Recuperação sempre deve prever a modificação do estilo de vida. Transforme seus hábitos antigos em hábitos saudáveis.

Portanto, nos horários de risco aproveite para fazer natação, caminhadas, exercícios.

E também abra um horário na sua agenda para atividades de lazer, como, por exemplo, a leitura daquele bom livro que há horas você estava para começar mas **nunca tinha tempo.**

Aliás, há quanto tempo você não leva a sua esposa ou namorada a um bom cinema?

É importante que você desenvolva novas atividades e interesses que não estejam associados ao antigo uso de álcool e drogas.

Talvez você tenha que trocar grande parte de suas amizades.

Quem sabe começar um programa de condicionamento físico, ou de eletrônica ou mecânica que você há muito tempo queria fazer.

ATIVIDADES FÍSICAS

Relacione as **ATIVIDADES FÍSICAS** que
você está se comprometendo a realizar,
segundo o seu **PLANO DE**
RECUPERAÇÃO. Indique os horários

[illegible]

ATIVIDADES DE LAZER

Relacione as **ATIVIDADES DE LAZER** que você está se comprometendo a realizar, segundo o seu **PLANO DE RECUPERAÇÃO**. Indique os horários

16. Agenda Diária

A pessoa que está mudando o seu estilo de vida precisa **planejar e administrar o seu tempo** de maneira adequada. Bem organizada, uma agenda diária pode ajudar a pessoa a não retornar para **hábitos antigos que podem levá-lo em direção à recaída.**

A recaída pode começar muito antes do uso inicial da **substância psicoativa**. Ela pode começar quando a pessoa **“esquece”** seu plano de recuperação e volta aos padrões antigos de hábitos e comportamentos viciados.

Não esqueça que você precisa ter na sua vida um equilíbrio entre seus deveres e compromissos a serem cumpridos, e seus desejos e prazeres a que tem direito.

Um equilíbrio na sua vida entre deveres e desejos é decisivo para a sua meta de recuperação.

Portanto, não sobrecarregue seu tempo com muitos deveres, esquecendo que, tão importante quanto os compromissos assumidos, é a satisfação de se proporcionar atividades prazerosas.

Descreva como você planeja organizar sua agenda nos dias da semana e no fim-de-semana.

AGENDA DA SEMANA

MANHÃ: _____

TARDE: _____

NOITE: _____

AGENDA DO FIM-DE-SEMANA

SÁBADO

MANHÃ: _____

TARDE: _____

NOITE: _____

DOMINGO

MANHÃ: _____

TARDE: _____

NOITE: _____

17. PLANO DE RECUPERAÇÃO

E por fim, não menos importante, faça uma planificação da sua vida, com metas e objetivos a serem alcançados.

QUAL É MESMO O SEU PROJETO DE VIDA?

METAS E OBJETIVOS

A curto prazo(até uma semana):

A médio prazo(até 3 meses):

A longo prazo (até 1 ano):

DESPEDIDA

Bem, agora você já se decidiu por viajar, já sabe o destino. Esperamos ter contribuído para ajuda-lo a escolher os meios de transporte mais adequados, a conhecer os mapas e a ter uma boa idéia das rotas.

Viajantes experimentados preferem viajar com pouco peso na bagagem, apenas o essencial. Muitos preferem empreender a viagem em boa companhia, talvez com um guia mais experiente.

Qualquer que seja o seu caso, só nos resta desejar-lhe, novamente, uma boa viagem e bom proveito.

