VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA · FAMÍLIA E AMIGOS

Como ajudar quem você ama

Apoiar uma pessoa dependente sem se perder no processo. Amor com limite também é cuidado.

NESTE MATERIAL

- O limite entre ajudar e se destruir
- O que não fazer
- Como conversar sem atacar
- Limites saudáveis
- Checklist para a família

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

Ajudar sem se destruir

Ver alguém que você ama afundar na dependência é exaustivo. É natural querer salvar a pessoa a qualquer custo. Mas existe uma linha tênue entre ajudar e se anular — e atravessá-la não cura ninguém.

> VERDADE DIFÍCIL
>
> Você não causou a dependência, não consegue controlá-la e não vai curá-la sozinho. O que você pode fazer é cuidar, apoiar o tratamento e proteger a si mesmo.

Cuidar de você não é egoísmo. É o que mantém você inteiro para continuar ajudando de verdade.

O que não fazer

Algumas atitudes nascem do amor, mas acabam protegendo a doença em vez da pessoa. Reconhecê-las é o primeiro passo.

EVITE

- [ ] Pagar dívidas e esconder as consequências do uso.
- [ ] Mentir por ela para chefe, família ou amigos.
- [ ] Ameaçar romper e nunca cumprir — isso ensina que limites não valem.
- [ ] Brigar ou cobrar quando a pessoa está alterada.
- [ ] Abrir mão da sua vida, saúde e sono para vigiar a pessoa.

> **ISSO TEM NOME**
>
> Quando a ajuda passa a sustentar o vício, chamamos de codependência. Não é fracasso seu — é um padrão que também pode ser tratado.

Conversar sem atacar

Ataques geram defesa. Para ser ouvido, fale do seu sentimento e do comportamento, não do caráter da pessoa.

FRASES QUE ABREM PORTAS

Troque “Você é um problema” por “Eu fico com medo quando você some”. Troque “Você nunca muda” por “Eu quero te ajudar a buscar tratamento”.

EXERCÍCIO · MINHA CONVERSA

Escreva uma frase que você quer dizer começando com “Eu sinto…” e terminando com um pedido concreto.

Limites saudáveis

Limite não é abandono. É dizer com clareza o que você aceita e o que não aceita, e sustentar isso com firmeza e amor.

EXERCÍCIO · MEUS LIMITES

Escreva um limite que você precisa colocar e o que fará se ele não for respeitado.

LIMITE COM AMOR

“Eu te amo e vou te apoiar a se tratar. Mas não vou mais financiar o uso nem mentir por você.” Firmeza e afeto cabem na mesma frase.

Checklist para a família

CUIDE TAMBÉM DE VOCÊ

- [ ] Tenho com quem conversar sobre o que estou vivendo.
- [ ] Conheço grupos de apoio para familiares (ex.: Al-Anon, Nar-Anon).
- [ ] Mantenho minha rotina, sono e saúde apesar da situação.
- [ ] Estabeleci ao menos um limite claro e o sustento.
- [ ] Sei a quem recorrer em caso de emergência.

> **VOCÊ IMPORTA**
>
> A família também adoece junto. Buscar apoio para você não é tirar o foco da pessoa — é parte da solução.

PRÓXIMO PASSO

Apoio para quem apoia

Você não precisa carregar isso sozinho. Há caminhos para a pessoa que você ama — e para você também.

Conteúdos de família

Artigos e vídeos sobre codependência, limites e como apoiar sem se perder.

Caminho Guiado

Indique para a pessoa quando ela estiver pronta para começar.

Fale com a gente

Deixe seu contato no portal e receba orientação sobre os próximos passos.

IMPORTANTE

Se houver risco à vida, pensamentos de morte, convulsões, confusão intensa ou sintomas graves de abstinência, procure emergência agora: SAMU 192. Para apoio emocional, CVV 188 (24h, gratuito). Este material é apoio educativo e não substitui avaliação médica ou tratamento profissional.