VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA PRÁTICO · DROGAS

Como parar de usar drogas

Primeiros passos com segurança, sem promessa milagrosa e sem julgamento.

NESTE MATERIAL

- Reconhecer o problema
- Segurança e rede de apoio
- Ambiente e gatilhos
- Plano para o primeiro dia
- Quando buscar ajuda profissional

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

Reconhecer o problema

Admitir que perdeu o controle é um dos passos mais corajosos que existem. A dependência química é uma doença que muda o cérebro — não é falta de força de vontade. Por isso, sair dela quase sempre exige ajuda, e está tudo bem precisar dela.

> SEM MILAGRE, COM VERDADE
>
> Não existe fórmula mágica nem cura instantânea. Existe um caminho possível, feito de decisões diárias e apoio. Desconfie de quem promete o contrário.

Este material é um ponto de partida seguro. Ele não substitui avaliação médica, mas pode te ajudar a dar o primeiro passo hoje.

Segurança e rede de apoio

Parar algumas substâncias de forma abrupta pode causar sintomas graves. Sua segurança vem em primeiro lugar.

> **CUIDADO COM A ABSTINÊNCIA**
>
> Convulsões, alucinações, confusão, dor no peito ou crises intensas exigem atendimento médico imediato (SAMU 192). Não enfrente sintomas graves sozinho.

ORGANIZE SEU APOIO

- [ ] Avise alguém de confiança que você vai tentar parar.
- [ ] Tenha à mão telefones de ajuda (CAPS AD, CVV 188, SAMU 192).
- [ ] Considere procurar um serviço de saúde para te acompanhar.

ESTRATÉGIA

03

Ambiente e gatilhos

O ambiente tem enorme poder sobre a vontade. Mudar o que está ao seu redor reduz a luta interna.

PREPARE O TERRENO

- [ ] Remova substâncias e objetos ligados ao uso.
- [ ] Apague ou silencie contatos que oferecem ou usam com você.
- [ ] Evite, por agora, lugares e situações de uso.
- [ ] Planeje como ocupar os horários de maior risco.

A ONDA PASSA

A fissura é intensa, mas temporária. Ela sobe e desce em poucos minutos. Atravesse o pico ligando para alguém, respirando ou mudando de ambiente.

Plano para o primeiro dia

Não tente resolver tudo. O foco é atravessar hoje em segurança e cuidado.

EXERCÍCIO · MEU PRIMEIRO DIA

Escreva: quem eu vou avisar hoje, o que farei nos horários de fissura e a quem ligo se a vontade apertar.

UM DIA DE CADA VEZ

Você não precisa prometer “nunca mais”. Precisa só de hoje. Amanhã você decide de novo, com a força de quem venceu mais um dia.

Quando buscar ajuda profissional

Pedir ajuda profissional não é sinal de fraqueza — é a forma mais inteligente de aumentar suas chances.

PROCURE AJUDA SE

- [ ] Você já tentou parar sozinho e não conseguiu.
- [ ] Sente sintomas físicos fortes ao ficar sem usar.
- [ ] O uso voltou a controlar sua rotina, trabalho ou relações.
- [ ] Há sofrimento emocional intenso ou pensamentos de desistir da vida.

ONDE COMEÇAR

O CAPS AD do SUS oferece tratamento gratuito. Grupos como N.A. acolhem sem custo nem julgamento. Você não precisa ter dinheiro para começar a se tratar.

PRÓXIMO PASSO

O próximo passo é com apoio

Você começou — agora é hora de não seguir sozinho. Estes caminhos foram feitos para te acompanhar.

Caminho Guiado

Uma jornada passo a passo para reconstruir sua vida, no seu ritmo.

Vídeos do Flavinho

Histórias reais e orientações honestas sobre recuperação.

Fale com a gente

Deixe seu contato no portal e receba orientação para buscar ajuda.

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.