VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA PRÁTICO · ÁLCOOL

Como parar de beber

Primeiros passos para quem percebeu que o álcool deixou de ser escolha.

NESTE MATERIAL

- Reconhecer os sinais de alerta
- O que fazer nas primeiras 24 horas
- Como atravessar os gatilhos
- Checklist de apoio
- Seus próximos passos

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

Você não está sozinho nisso

Se você abriu este material, alguma parte de você já sabe que precisa de uma mudança. Isso não é fraqueza — é o começo da coragem. Parar de beber raramente acontece de um dia para o outro, e tudo bem. O que importa agora é dar o primeiro passo honesto.

A dependência do álcool é uma doença, não um defeito de caráter. Ela mexe com o corpo, com a mente e com as relações. Entender isso tira o peso da culpa e abre espaço para o cuidado.

> COMECE COM GENTILEZA
>
> Não espere se sentir 100% pronto. Ninguém fica. A decisão de tentar já vale. Você vai aprender no caminho, um dia de cada vez.

Nas próximas páginas você encontra passos concretos para as primeiras horas e dias. Vá no seu ritmo e, sempre que possível, não faça isso sozinho.

Sinais de alerta

Perceber os sinais ajuda a sair da negação. Não é sobre se rotular, é sobre enxergar a verdade com clareza para poder cuidar dela.

MARQUE O QUE RECONHECE EM VOCÊ

- [ ] Bebo mais do que pretendia, quase sempre.
- [ ] Já tentei parar ou diminuir e não consegui sozinho.
- [ ] Escondo o quanto bebo das pessoas próximas.
- [ ] Preciso beber para relaxar, dormir ou encarar o dia.
- [ ] O álcool tem causado brigas, faltas ou prejuízos.

ATENÇÃO AO CORPO

Tremores, suor, ansiedade intensa, náusea ou insônia quando fica sem beber podem ser abstinência. Nesse caso, parar de repente sem acompanhamento pode ser perigoso — procure orientação médica.

As primeiras 24 horas

As primeiras horas são as mais sensíveis. O objetivo não é resolver a vida inteira hoje — é atravessar este dia em segurança.

Faça agora

PASSOS PARA HOJE

- [ ] Tire o álcool de casa ou peça para alguém guardar.
- [ ] Avise uma pessoa de confiança de que você está tentando parar.
- [ ] Beba água, coma algo leve e descanse — abstinência cansa.
- [ ] Evite lugares e pessoas ligados à bebida por hoje.

> SE SENTIR MUITO MAL
>
> Sintomas físicos fortes não são para suportar calado. Procure um pronto-socorro ou ligue 192. Pedir ajuda médica é parte do tratamento, não recaída.

Como evitar gatilhos

Gatilho é tudo que aumenta a vontade de beber: pessoas, lugares, horários, emoções. Você não precisa vencer a vontade na força — precisa reduzir a exposição e ter um plano.

A REGRA DOS MINUTOS

A vontade é uma onda: sobe, atinge o pico e desce. Ela quase nunca dura mais que 15 a 20 minutos. Ocupe esse tempo: ligue para alguém, caminhe, tome um banho, respire fundo.

EXERCÍCIO · MEUS GATILHOS

Escreva 3 situações em que você mais sente vontade de beber e, ao lado, uma saída possível para cada uma.

Checklist de apoio

Recuperação se faz com rede. Quanto mais apoio você organiza agora, mais leve fica o caminho.

MONTE SUA REDE DE APOIO

- [ ] Tenho ao menos uma pessoa que sabe que estou tentando parar.
- [ ] Sei o telefone de um serviço de ajuda (CAPS AD, CVV 188).
- [ ] Conheço um grupo de apoio perto de mim (ex.: A.A.).
- [ ] Considerei procurar um médico ou serviço de saúde.
- [ ] Tenho uma atividade saudável para preencher o tempo livre.

> **GRUPOS SALVAM**
>
> Estar perto de quem entende o que você vive muda tudo. Grupos de apoio são gratuitos, sigilosos e podem ser o ponto de virada.

PRÓXIMO PASSO

Continue com apoio de verdade

Parar é o começo. Manter-se firme vem do cuidado contínuo. Estes caminhos foram feitos para te acompanhar passo a passo.

Caminho Guiado

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

Vídeos do Flavinho

Histórias reais e conversas honestas sobre recuperação, recaída e recomeço.

Fale com a gente

Se precisa de orientação para o próximo passo, deixe seu contato no portal.

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.