VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA · ENTENDER A DOENÇA

Tipos de adicção

Adicção é mais do que álcool e drogas. Entender os padrões é o começo do cuidado.

NESTE MATERIAL

- O que é adicção
- Dependência química e alcoolismo
- Compulsões comportamentais
- Sinais da doença
- Observar seus padrões

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

O que é adicção

Adicção é uma relação de dependência em que a pessoa perde o controle sobre algo, mesmo sabendo dos prejuízos. É uma doença que afeta o cérebro, as emoções e as relações — não um simples “vício de quem não tem força”.

> O PADRÃO POR TRÁS
>
> Por trás de adicções diferentes existe um padrão parecido: alívio momentâneo, perda de controle, prejuízo e repetição. Entender o padrão ajuda a tratar a raiz.

Falar de tipos de adicção não é rotular pessoas. É enxergar a doença com clareza para poder cuidar dela.

Dependência química e alcoolismo

O alcoolismo e a dependência de outras drogas são as formas mais conhecidas de adicção. A substância passa a comandar a rotina, e parar sozinho se torna muito difícil.

SINAIS COMUNS

- [ ] Usar mais e por mais tempo do que pretendia.
- [ ] Tentar parar e não conseguir sozinho.
- [ ] Continuar usando apesar dos prejuízos.
- [ ] Sentir mal-estar físico ou emocional ao ficar sem usar.

> **ATENÇÃO**
> Em casos de dependência química, parar de forma abrupta pode ser perigoso. Acompanhamento profissional aumenta a segurança e as chances de sucesso.

Compulsões comportamentais

A adicção também aparece em comportamentos, não só em substâncias. Quando algo vira fuga compulsiva e foge do controle, o padrão é o mesmo.

EXEMPLOS DE COMPULSÕES

- [ ] Jogo e apostas.
- [ ] Compras por impulso.
- [ ] Comida usada como anestesia emocional.
- [ ] Uso excessivo de telas, redes ou pornografia.
- [ ] Trabalho ou relacionamentos vividos de forma compulsiva.

> **O PONTO EM COMUM**
>
> Não é a quantidade isolada, e sim a perda de controle e o prejuízo que se repete. É aí que mora a adicção.

Sinais da doença, não da pessoa

Manipulação, vitimismo e autossabotagem costumam aparecer na adicção. É importante entender: esses são sintomas da doença tentando se proteger — não a definição de quem a pessoa é.

> SEPARE A PESSOA DA DOENÇA
>
> “A mentira é da adicção, não do meu filho.” Enxergar assim reduz o ataque e abre espaço para o tratamento, sem negar a realidade.

Reconhecer esses sinais ajuda família e pessoa a não confundirem comportamento doente com caráter — e a buscarem ajuda em vez de guerra.

Observar seus padrões

O primeiro passo para mudar é observar sem se julgar. Padrões que ficam visíveis podem ser cuidados.

EXERCÍCIO · MEU PADRÃO

Escreva um comportamento que você sente que foge do seu controle e o que ele costuma estar tentando aliviar.

OBSERVAR É COMEÇAR

Você não precisa ter todas as respostas hoje. Só de olhar com honestidade, você já saiu da negação — e isso é coragem.

PRÓXIMO PASSO

Entender é o primeiro passo

Reconhecer o padrão abre a porta do cuidado. Veja o vídeo e continue com apoio.

Vídeo “Tipos de Adicção”

O Flavinho explica, de forma direta, como a adicção se manifesta de várias formas.

Caminho Guiado

Transforme o entendimento em passos concretos de recuperação.

Fale com a gente

Deixe seu contato no portal e receba orientação para o próximo passo.

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.