VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA PRÁTICO · RECAÍDA

Recaí, e agora?

Uma recaída não apaga o seu caminho. Ela pode virar aprendizado — e recomeço.

NESTE MATERIAL

- Recaída não é desistência
- O que fazer nas primeiras horas
- Como falar com alguém de confiança
- Gatilhos e aprendizado
- Seu plano de 72 horas

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

Recaída não é o fim

Se você recaiu, respire. Isso não apaga tudo o que você construiu. Recaída é comum no processo de recuperação e não significa que você falhou como pessoa — significa que algo precisa de ajuste no plano.

> LEIA DEVAGAR
>
> O maior risco depois de uma recaída não é o tropeço em si. É a vergonha que faz a pessoa desistir e mergulhar de vez. Não deixe a culpa decidir por você.

Quem recomeça depois de cair não está mais fraco — está mais experiente. Você já sabe coisas hoje que não sabia antes.

As primeiras horas

O objetivo agora é interromper o ciclo e voltar à segurança. Um passo de cada vez.

FAÇA AGORA

- [ ] Pare de usar/beber agora — não espere o dia acabar.
- [ ] Saia do ambiente onde a recaída aconteceu.
- [ ] Beba água, coma algo e cuide do corpo.
- [ ] Avise alguém de confiança. Não fique sozinho com isso.

> **RISCO FÍSICO**
>
> Se houver muita bebida/substância no corpo, sonolência intensa, vômito ou confusão, procure ajuda médica imediatamente: SAMU 192. Segurança vem antes de tudo.

Falar com alguém de confiança

Contar para alguém quebra o poder da vergonha. Você não precisa de um discurso pronto — precisa de honestidade.

UM JEITO SIMPLES DE COMEÇAR

“Eu recaí e não quero esconder isso. Preciso de apoio para voltar ao caminho hoje.” Pronto. Quem te ama vai preferir saber a verdade.

EXERCÍCIO · PARA QUEM VOU CONTAR

Escreva o nome de uma pessoa e o que você vai pedir a ela (ouvir, ficar por perto, ir junto a um grupo).

Gatilhos e aprendizado

Toda recaída tem uma história. Entender o que aconteceu não é se punir — é tirar uma lição que protege o seu futuro.

EXERCÍCIO · O MAPA DA RECAÍDA

O que veio antes? (emoção, lugar, pessoa, horário). O que eu faria diferente da próxima vez?

SEM JULGAMENTO

Investigue como um detetive, não como um juiz. A pergunta não é “por que sou assim?”, e sim “o que posso ajustar?”.

Plano de 72 horas

Os três primeiros dias depois de uma recaída são decisivos. Tenha um plano simples e visível.

PRÓXIMAS 72 HORAS

- [ ] Nenhum gole/uso — um dia de cada vez.
- [ ] Contato diário com alguém da minha rede.
- [ ] Evitar os gatilhos que levaram à recaída.
- [ ] Uma atividade de cuidado por dia (caminhar, dormir bem, grupo).
- [ ] Buscar um grupo de apoio ou serviço de saúde nesta semana.

> RECOMEÇAR CONTA
>
> Voltar não é começar do zero. É continuar de onde você parou, com mais sabedoria.

PRÓXIMO PASSO

Volte ao caminho hoje

Você não precisa fazer isso sozinho. Estes recursos foram feitos para te ajudar a recomeçar com firmeza e acolhimento.

Vídeos do Flavinho

Conversas honestas sobre recaída, culpa e a força de recomeçar.

Caminho Guiado

Reorganize sua recuperação passo a passo, no seu tempo.

Peça apoio

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.