VIDA SEM VÍCIO

por Flavinho Luizetto

VSV

GUIA · FAMÍLIA

Culpa, limite e amor

Um guia para a família que sofre junto. Cuidar do outro sem se perder no caminho.

NESTE MATERIAL

- A família também adoece
- Culpa não salva ninguém
- Amor não é controle
- Limites que protegem
- Frases para conversar melhor

Material gratuito • Conteúdo de apoio, não substitui tratamento profissional

A família também adoece

Quando uma pessoa adoece pela dependência, a família inteira adoece junto. Noites sem dormir, medo constante, brigas, esperança e decepção em ciclos. Se você está exausto, não é frescura — é real.

> VOCÊ MERECE CUIDADO
>
> Cuidar de quem usa não pode custar a sua saúde, seu sono e a sua paz. Você também é alguém que precisa de apoio.

Reconhecer o próprio cansaço não é abandonar a pessoa. É o primeiro passo para ajudar de um jeito que dure.

Culpa não salva ninguém

Muitos familiares vivem perguntando “onde foi que eu errei?”. A culpa pesa, mas não cura. E quase sempre ela não corresponde à verdade.

TRÊS VERDADES

Você não causou a dependência. Você não pode controlá-la. Você não vai curá-la sozinho. O que você pode é apoiar o tratamento e cuidar de você.

EXERCÍCIO · LARGANDO A CULPA

Escreva uma coisa que você se culpa e, ao lado, uma forma mais justa e gentil de enxergar isso.

Amor não é controle

O amor quer salvar. Mas controlar, vigiar e resolver tudo pela pessoa acaba sustentando a doença e adoecendo você. Amar de verdade às vezes é soltar o controle do que não te pertence.

A DIFERENÇA QUE CURA

Apoiar é caminhar ao lado. Controlar é tentar andar pela pessoa. O primeiro fortalece; o segundo esgota os dois.

Limites que protegem

Limites não são castigo nem falta de amor. São a fronteira que protege a sua dignidade e devolve à pessoa a responsabilidade pelas próprias escolhas.

LIMITES POSSÍVEIS

- [ ] Não financiar o uso nem pagar suas consequências.
- [ ] Não mentir por ela para os outros.
- [ ] Não conversar quando ela estiver alterada.
- [ ] Preservar meu sono, minha saúde e minha rotina.

EXERCÍCIO · MEU LIMITE

Escreva um limite que você vai colocar e como vai comunicá-lo com firmeza e afeto.

Frases para conversar melhor

A forma de falar muda a chance de ser ouvido. Fale do que você sente, sem acusar.

TROQUE ASSIM

“Você destrói a família” vira “Eu sofro vendo o que está acontecendo”. “Você não tem jeito” vira “Eu acredito que existe tratamento e quero te ajudar a buscar”.

QUANDO RECUAR

Se a conversa virar agressão, pare com cuidado: “Vamos retomar isso quando estivermos mais calmos”. Proteger-se também é parte do amor.

PRÓXIMO PASSO

Você não está sozinho nisso

A dor da família tem escuta e tem caminho. Estes recursos foram feitos para te acolher e orientar.

Conteúdos de família

Vídeos e artigos sobre culpa, limites, codependência e esperança.

Grupos de apoio

Al-Anon e Nar-Anon acolhem familiares de forma gratuita e sigilosa.

Fale com a gente

Deixe seu contato no portal e receba orientação para 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.