



H O S P I T A L
SANTA MÔNICA



Guia prático: como lidar/evitar recaídas de álcool e drogas

Introdução	3
Por que saber lidar com recaídas de álcool e drogas?	5
Como lidar e evitar recaídas de álcool e drogas?	8
Por que contar com hospital psiquiátrico para ajudar no processo?	19
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



Introdução

Saber lidar com as recaídas de álcool e drogas de seus familiares dependentes químicos é uma parte muito importante do tratamento. Afinal, em muitos casos, elas fazem parte do processo de recuperação.

Nesse sentido, **o sucesso é medido pela persistência, — por não desistir de uma vida saudável e limpa mesmo diante de uma eventual recaída.** Então, você deve se preparar para dar suporte ao seu ente querido nesses momentos tão difíceis, trazendo acolhimento, afeto e motivação.

Na primeira parte deste e-book que contou com a participação do psicólogo Antonio Chaves Filho, vamos falar sobre por que é importante saber como lidar com as recaídas. Na segunda, daremos algumas recomendações sobre como prevenir que elas ocorram e o que fazer se elas acontecerem. Por fim, na última, conversaremos sobre **a importância de contar com o auxílio de um hospital psiquiátrico durante o processo de recuperação.**



Por que saber lidar
com recaídas de
álcool e drogas?



A recuperação da dependência não é um processo linear, em que a pessoa melhora constantemente sem nenhuma queda. Pelo contrário, as evidências médicas mostram que as recaídas são frequentemente parte do processo, não significando necessariamente que o paciente não vai mudar seu comportamento futuro.

A RECAÍDA É UM EVENTO ESPERADO NA RECUPERAÇÃO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a recaída não significa uma incapacidade permanente em superar a dependência. Pelo contrário, elas são comuns, visto que as drogas e o álcool provocam alterações significativas no organismo e na mente de quem os consome.

Algumas delas são tão profundas que se manifestam mesmo depois de a pessoa ficar semanas ou meses sem a substância. Portanto, o processo de controle da dependência não é linear e constante, como muitas pessoas acreditam. Na maior parte dos casos, envolve tentativas, erros e aprendizados.

As recaídas devem ser evitadas, mas não significam uma falha duradoura ou permanente. O mais fundamental **é persistir nas tentativas e utilizar as recaídas para colher aprendizados sobre a sua própria relação com a substância**, entender as ações que aproximam ou afastam das drogas e do álcool. Quando os familiares reforçam esse lado (em vez de culpar excessivamente a pessoa por sua falha), ela tem mais chances de se recuperar.



Como lidar
e evitar recaídas
de álcool e drogas?

Há algumas estratégias que podem ajudar a evitar que uma recaída aconteça.

ENTENDA A DEPENDÊNCIA DE DROGAS E ÁLCOOL

No início, a abstinência provoca reações físicas e psíquicas mais fortes. No entanto, **a dependência deixa marcas profundas**. Então, mesmo após semanas e meses, ainda surgirão gatilhos internos que chamam o dependente em recuperação de volta às drogas e ao álcool. Então, os desafios de curto prazo são diferentes dos desafios de médio prazo. Os desafios de médio prazo são diferentes dos desafios de longo prazo. Por isso, dizemos que as batalhas contra as drogas duram toda a vida de um indivíduo.

Por exemplo, não é possível apagar a memória do prazer, do entorpecimento e da fuga que as drogas trazem. Elas acompanharão o indivíduo sempre. Então, quando ele enfrentar situações de estresse mais expressivas, poderá surgir a vontade de consumir a substância. Quando ele se sentir entediado com a vida, a euforia após o uso será um convite para o retorno às drogas. Por isso, **em vez de estigmatizar a recaída, precisamos aprender como preveni-la e lidar com ela caso aconteça**.

AJUDAR A PESSOA A LIDAR COM O CICLO DA CULPA CAUSADO PELAS RECAÍDAS

Um dos conceitos mais importantes para compreender a relação de um dependente químico é a “autoeficácia”. A

autoeficácia é a nossa crença e a nossa confiança de que somos capazes de realizar uma tarefa, atingir nossos objetivos e superar nossos desafios. Ela é fundamental para que o indivíduo acredite que pode superar o vício e se recuperar.

Sem isso, ele pode cair no ciclo de culpa, que gera emoções e pensamentos desagradáveis, como:

- “eu sou naturalmente falho”, “eu não consigo fazer nada direito”, “sou um fracasso” ou “sou uma decepção para os meus familiares”;
- depois disso, pode surgir o impulso de consumir a substância para escapar das emoções negativas;
- por fim, vem “já que sou tão fracassado, vou me entregar ao vício” ou “vou consumir logo muita droga, morrer e livrar meus familiares de ter de lidar comigo”.

A DROGA, PORTANTO, PODE SER UMA FUGA DOS CONFLITOS E FRUSTRAÇÕES PROVOCADOS PELA PRÓPRIA RECAÍDA.

Neste ponto, o apoio dos entes queridos é imprescindível para a pessoa. Se, nas recaídas, culparmos o indivíduo excessivamente, ele mantém o ciclo de culpa e não se enxerga como uma pessoa que pode se superar.

Nesse sentido, o familiar tem o papel de ajudar na recuperação da sensação de autoeficácia. Em vez de ativar o **instinto autodestrutivo**, ele pode entender que a recaída faz parte do processo de superação. Na verdade, a maioria das pessoas que abandonaram a dependência também passou por recaídas. Então, em vez de se sentir falho, é o momento de se recomprometer e de se engajar ainda mais com o tratamento.

Elas ajudam a pessoa a entender que a recaída é parte do processo e não significa que a pessoa tem um defeito ou incapacidade. Com algumas atividades, é possível ajudar a pessoa a recuperar a crença na própria autoeficácia para enfrentar a dependência.

AJUDE A PESSOA A LIDAR COM OS ESTRESSORES E OS DESAFIOS DA VIDA

Uma das melhores formas de lidar com a recaída é prevenir que elas aconteçam. Isso envolve um olhar atento dos familiares aos fatores e gatilhos associados ao consumo de substâncias.

Por exemplo, uma das funções da dependência em uma substância é a fuga de emoções difíceis. Então, sempre que o dependente em recuperação passar por uma **situação de estresse** mais intenso, serão ativados diversos mecanismos de evitação emocional, os quais “convidam” constantemente a pessoa a usar a substância que amortece as sensações desagradáveis.



Portanto, **sempre que seu familiar passar por uma situação difícil** (como demissão e perda de um ente querido), **é importante dar o suporte emocional:**

- ajudá-la a entender que as emoções negativas e as frustrações são parte natural da vida. No entanto, a tentativa de fugir delas traz mais problemas;
- ter vontade de consumir a substância é muito diferente de usar. Esse impulso pode persistir por muito tempo, mas não impede a recuperação. O foco não deve ser em eliminar a vontade, mas em evitar o comportamento de usar a droga;
- o vício é uma doença crônica, que tem controle, mas não tem cura. Então, a pessoa pode precisar de auxílio técnico para prevenir uma recaída diante de uma situação de estresse.

Esses momentos permitem que a pessoa procure um atendimento psicológico especializado. Assim, ela não apenas terá auxílio em lidar com os pensamentos e emoções relacionados ao estresse, mas também vai receber uma atenção especial na prevenção de recaídas.



IDENTIFIQUE PRECOCEMENTE OS SINAIS DE RECAÍDA

Há também alguns sinais que ajudam a identificar se a pessoa está sob o risco de recaída, como:

- comportamento impaciente com outras pessoas ou consigo;
- raiva e inquietação excessivas;
- recolhimento ou isolamento social;
- faltas no trabalho, na escola, na faculdade ou nas reuniões dos grupos de apoio;
- ansiedade;
- humor deprimido;
- demonstração de insatisfação com o tratamento ou desejo de acelerá-lo.

Ao percebê-los, converse com o dependente em recuperação de forma calma e acolhedora, tentando entender se ele está passando por algum problema. Além disso, procure a clínica que acompanha o tratamento. Desse modo, você recebe orientações práticas de como agir e abordar a situação.



Os profissionais também poderão ficar atentos ao comportamento do paciente durante as visitas e contatos com ele. Reajustes nas medicações também poderão ser feitos e, caso o risco de recaída seja elevado, o paciente pode receber uma nova internação, em que ficará afastado dos estímulos e do acesso às drogas.

AJUDE-O A TER UMA ROTINA ESTIMULANTE

Manter uma rotina é parte fundamental no sucesso da recuperação do vício. Isso passa uma sensação de segurança e estabilidade para a mente do indivíduo. Quando a pessoa tem uma cadência no seu dia, — com horários bem-definidos para algumas tarefas —, há menos espaço para pensamentos intrusivos relacionados ao vício.

No entanto, a **rotina precisa ser flexível**, pois imprevistos podem ocorrer e não devem ser motivos para frustrações. Também, ela não deve incluir apenas obrigações, mas também atividades prazerosas e valiosas para a pessoa. Muitos familiares podem cair na crença de que a recuperação depende somente de disciplina. No entanto, é preciso também que o dependente em recuperação volte a acreditar que o prazer e a satisfação também são possíveis em uma vida sem a substância.

Além disso, a rotina precisa ser estimulante e trazer novidades constantes, pois o tédio também é um gatilho para o vício.

Mudanças, por menor que sejam, ajudam a pessoa a se distrair em vez de ruminar sobre o vício ou procurar companhias desfavoráveis para a recuperação.

. ESTIMULE VÍNCULOS SAUDÁVEIS

O convívio social e comunitário são também áreas basilares da nossa vida. As relações podem enfraquecer ou fortalecer uma pessoa. Hoje em dia, sabemos que o componente social é parte da dependência. A pessoa geralmente consome a substância com colegas ou conversa sobre o assunto com outros dependentes. De certa forma, isso traz uma sensação de pertencimento a um grupo que pode estar faltando em outros lugares da vida da pessoa.

Então, **novas relações e a participação em atividades comunitárias podem trazer essa sensação de pertencimento tão importante para a felicidade.** No entanto, estimule o dependente em recuperação a não esconder a própria condição e de falar sobre o tema. Assim, as pessoas podem evitar determinados assuntos e se preparar para as flutuações emocionais presentes no processo de abandono da dependência.





CUIDE-SE BEM

Em muitos casos, ter acompanhamento psiquiátrico e psicológico também é fundamental para os familiares que convivem com o dependente. Nesses espaços, você cuida de si e pode entender os seus próprios limites nessa jornada da recuperação de um dependente em recuperação em drogas e álcool. **Além disso, para ajudar melhor, você deve se sentir bem e estar saudável.**

Por isso, cuide do corpo e da mente:

- alimente-se bem;
- durma bem;
- converse com outras pessoas sobre suas emoções e os problemas que você enfrenta;
- faça exercícios físicos.



Por que contar com
hospital psiquiátrico
para ajudar no processo?



Na medicina, a dependência de substâncias ou de álcool é considerada um transtorno psiquiátrico. Afinal, trata-se de uma condição que afeta o sistema nervoso central e tem repercussões na mente do indivíduo.

Por esse motivo, as internações em hospitais psiquiátricos podem ser uma parte fundamental do plano de tratamento do indivíduo. Veja as vantagens que essa modalidade de terapia oferece.

TRATAMENTO BASEADO EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Dentro de um hospital psiquiátrico, **o dependente químico é acompanhado por profissionais de saúde capacitados**. Os protocolos de tratamento são desenvolvidos dentro das melhores práticas médicas, baseando-se em estudos clínicos que comprovam a eficácia e a segurança das condutas.

Apesar de ser vista com estigma inicialmente, a internação psiquiátrica tem efeitos positivos sobre os pacientes, que geralmente relatam melhores perspectivas para o futuro após a alta. Afinal, o tratamento é conduzido por uma equipe multidisciplinar com profissionais, como:

- médicos;
- psicólogos;
- fisioterapeutas;
- terapeutas ocupacionais.

DESINTOXICAÇÃO SEGURA

O processo de limpar a droga no organismo pode trazer algumas complicações nas etapas iniciais. Afinal, o corpo desenvolveu uma dependência daquelas substâncias. Então, a sua retirada desencadeia um quadro de abstinência cujos sintomas podem ser graves.

Por exemplo, no caso do álcool, as crises podem vir acompanhadas de convulsões que colocam a saúde do indivíduo em risco.

Além disso, emoções intensas podem ser desencadeadas e a agressividade surgir. **Um hospital psiquiátrico é um local extremamente preparado para lidar com a abstinência, minimizando o sofrimento do paciente e reduzindo os riscos para a sua integridade física.**



ROTINA RICA E DISCIPLINADA

O paciente terá uma rotina desenvolvida de forma personalizada para as suas necessidades. Ele terá horários bem definidos para alimentação, submissão às terapias, lazer e descanso. Além disso, ele é incentivado a manter seu espaço limpo e organizado, o que é fundamental para que ele tenha mais funcionalidade e disciplina quando retornar para a casa.

AFASTAMENTO DE MÁΣ COMPANHIAS E LOCAIS DE CONSUMO

Uma das maiores dificuldades do processo de abandonar a dependência é o contato com pessoas que ainda utilizam a substância. Os próprios dependentes em recuperação relatam que esse é um dos maiores entraves que enfrentam em suas tentativas de parar sem auxílio médico.

Portanto, sempre que a pessoa ou um familiar estiver sentindo que a recaída está próxima ou que ela aconteceu, uma internação pode ser uma medida importante para evitar mais danos.



Conclusão

O primeiro passo para lidar com as recaídas de um familiar é você cuidar de si. Entenda que elas possivelmente ocorrerão e que você não será invulnerável a elas. É normal que você sinta frustração quando seu ente querido utilizar substâncias. Todo o turbilhão de emoções e memórias negativas surgirão na sua mente. Portanto, não se culpe por ter dificuldades de entender uma recaída em um primeiro momento. A revolta pode aparecer. A raiva, a tristeza, a frustração e a vontade de desistir, também.

Assim como a recaída faz parte do processo do dependente em recuperação, essas emoções fazem parte do seu processo. Portanto, assim como ele precisa entender que a recaída faz parte do processo, você deve entender que a sua vontade de desistir também. **Quando ela vier, você precisa se reconectar e se recomprometer com o valor de ajudar a pessoa que você ama a viver com mais saúde e bem-estar.**





O **Hospital Santa Mônica** é uma instituição de saúde de alta complexidade que apresenta como diferenciais o foco no atendimento eficaz e humanizado, além de uma extensa e rica área verde de 80.000 m².

Referência em saúde mental, o Hospital tem a missão de prestar cuidados médicos de excelência por meio de profissionais que enxergam a vida e o bem-estar dos pacientes em primeiro lugar. Afinal, não basta tratar, é preciso acolher e cuidar.

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864

CEP 06863-210

Itapecerica da Serra – SP

hospitalsantamonica.com.br

contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

Responsável Técnico

Dr. Carlos Eduardo Kerbeg Zacharias

SP 53952/ RQE 28648

Psicólogo

Antonio Chaves Filho

