



# Como tratar a dependência química: um guia para você que quer deixar o vício e mudar de vida

Introdução	3
Como encontrar motivação para deixar o vício?	6
Quais fatores essenciais para deixar as drogas definitivamente?	14
Qual a importância de mudar de hábito?	16
Como lidar com as possíveis recaídas?	19
É possível se livrar das drogas sozinho?	21
Como é o tratamento para dependência química?	23
Por que contar com as clínicas de reabilitação?	28
Conclusão	32
Sobre o Hospital Santa Mônica	34



# Introdução

---

Você sabia que, de acordo com o Relatório do Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), o [número de dependentes químicos](#) no Brasil tem crescido de maneira alarmante? De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, o Brasil tem mais de [3,5 milhões](#) de usuários. No entanto, muitos deles estão dispostos a deixar o hábito de usar drogas e precisam de ajuda.

Se você faz parte desse grupo de pessoas, saiba que neste e-book encontrará informações essenciais para dar o primeiro passo rumo à **mudança na sua vida**. É muito importante ter em mente que quanto antes o tratamento for iniciado, menores serão os danos na sua saúde e qualidade de vida.

Por mais que já tenha tido tentativas de recuperação e isso gerou desânimo, livrar-se das drogas é perfeitamente possível, desde que haja **reconhecimento da necessidade de abandonar o vício** e que se tome medidas adequadas para reverter a situação. Então, acompanhe este guia que preparamos e descubra o que pode ser feito para resgatar o seu bem-estar. Boa leitura!





Como encontrar  
motivação para  
deixar o vício?

---

Segundo a Dra. Suelle Serra, psiquiatra do Hospital Santa Mônica, “muitas vezes, existe a vontade de parar com o uso das drogas, porém, não há [motivação](#) suficiente, que faça o usuário buscar o auxílio necessário para deixar o vício.” Esse quadro envolve não só as mudanças no cérebro, ocasionadas pela própria dependência, como também questões emocionais.

Desse modo, primeiramente é interessante entender as etapas que envolvem a decisão de modificar um hábito. Acompanhe a seguir as dicas da especialista!

## FASES DO PROCESSO DE MUDANÇA

Para que o processo de mudança se inicie, o dependente químico precisar começa a **enxergar a situação em que se encontra de outra forma** e se sentir incomodado. Entretanto, existem alguns estágios motivacionais que a pessoa passa até se libertar de maneira definitiva. Entenda!

## Pré-contemplação

Inicialmente, o indivíduo não consegue perceber a necessidade de deixar o hábito de utilizar substâncias químicas. Por esse motivo, ocorre resistência à mudança, uma vez que não há uma real motivação para mudar. Na verdade, o que se observa é a negação do problema.

## Contemplação

Nessa fase, a pessoa já percebe que tem um problema, mas ainda não pensa em fazer algo para mudar. Além disso, tenta encontrar motivos que **justifiquem a realidade** em que está inserida e nega suas dificuldades, apesar de começar a cogitar a possibilidade de tomar uma iniciativa para a mudança.

Dúvidas, incerteza e o sentimento de insegurança são alguns motivos que impedem uma decisão definitiva e provocam a desistência.

## Planejamento ou preparação

O usuário alcança uma visão mais clara da sua situação e busca possíveis **soluções para o problema**. Assim, essa é uma das etapas que exige maior motivação, com o intuito de possibilitar a continuidade do planejamento e manter a vontade de mudar.

## Ação

Aqui, o indivíduo coloca em prática o que planejou para abandonar o vício. Esse estágio requer muita **determinação, perseverança, disciplina** e também a superação de todas as limitações que eram encontradas anteriormente.



## Manutenção

Ao alcançar o objetivo, entra-se na fase de manutenção, que servirá para verificar se as condutas adotadas na etapa anterior, de fato, trouxeram bons resultados. Chegar até aqui é motivo de comemoração, porém, marca o início de um novo desafio: **continuar firme e evitar qualquer tipo de recaída.**

Para isso, será indispensável foco e esforço diário. Mas lembre-se, um longo já caminho foi percorrido e superado. Agora, basta dar continuidade ao novo estilo de vida, que representa um recomeço.

## DICAS PARA AUMENTAR A MOTIVAÇÃO

Se você tem procurado formas de encontrar motivação para deixar de usar drogas, vamos apontar algumas questões que poderão contribuir. Confira e reflita sobre cada uma delas!

### Liste todos os ganhos com a mudança

Já parou para pensar o quanto sua vida pode melhorar sem o vício, que gera inúmeras barreiras no seu dia a dia? Se a sua resposta for não, é hora de elencar os aspectos que mudarão de modo positivo e permitirão que você **consiga ter uma vida normal** como antes.

Conseguir um emprego, estar entre amigos e familiares, fazer as atividades que mais gosta etc. Não tenha dúvidas que o principal ganho com a mudança será a reconquista da sua liberdade.



## Pense na sua família

Quem tem um familiar dependente químico e conhece todas as consequências que as drogas provocam, vive diariamente com preocupação e o receio de que algo ruim aconteça. Desse modo, sua família ficaria bastante **satisfeita e feliz** ao saber que você pretende parar de usar substâncias químicas e tem tomado atitudes para que isso se concretize.

## Aprenda com quem já superou o vício

Procure por pessoas que abandonaram o vício e estão dispostas a compartilhar suas experiências. É possível ter contato com essas histórias de superação por meio de documentários, grupos de apoio, relatos na internet. Com essa prática, você conseguirá absorver lições preciosas e ensinamentos que ajudarão na sua trajetória.

A iniciativa também mostrará que a dependência **não se configura como um caminho sem saída.**

## Faça planos

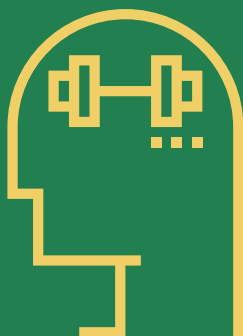
Colocar metas para o futuro é uma ótima maneira de permanecer **motivado**, pois elas representam um propósito maior.

Com isso em mente, há um incentivo a mais para iniciar o tratamento e a expectativa de alcançar o que foi planejado.

## Acredite

Muitos dependentes químicos perdem a sua autoconfiança por terem se envolvido com as drogas. Entretanto, resgatá-la e voltar a acreditar na sua capacidade é primordial. Por isso, trabalhe esse aspecto em você.

Faça declarações positivas sobre si mesmo, descreva seus pontos positivos, estabeleça suas prioridades e visualize como se imagina futuramente.

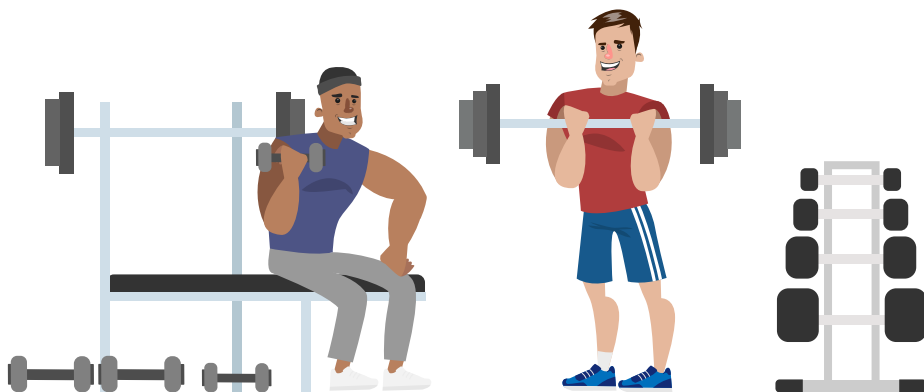


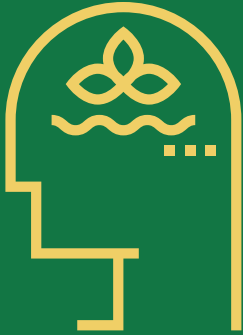
Quais fatores essenciais  
para deixar as drogas  
definitivamente?

---

Após decidir que as drogas deixarão de fazer parte da sua rotina, existem alguns fatores que influenciam e determinarão se isso acontecerá. Levar o tratamento a sério é um deles e, por isso, você precisa seguir corretamente todas as recomendações de quem tem acompanhado sua evolução.

Adotar hábitos **mais saudáveis** como fazer atividades físicas, dormir bem à noite e evitar [situações estressantes](#) também serão determinantes.





Qual a importância de  
mudar de hábito?

---

Durante e após o processo de reabilitação, é importante estar atento aos maus hábitos, pois eles podem prejudicar os resultados obtidos. Quanto antes eles forem percebidos, mais rapidamente serão deixados. Contar com o apoio de amigos e da família ajuda muito, então, não queira mantê-los longe. Fique atento a alguns hábitos prejudiciais!

## FUMAR E BEBER

Muitas pessoas que passaram pelo tratamento da dependência química conseguem **abandonar as drogas ilícitas**, mas voltam a fumar ou beber. No entanto, o uso do cigarro e ingestão de bebidas pode abrir as portas para o retorno ao consumo de cocaína, crack, maconha etc.

## ESTAR EM CONTATO COM QUEM AINDA É VICIADO

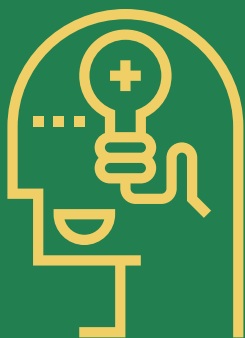
Ao ter contato com quem ainda é viciado, o dependente pode se sentir tentado a utilizar drogas novamente ou o próprio indivíduo que ainda as usa poderá oferecer a substância, fator que aumenta as chances de uma recaída.

## DEIXAR O ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Por mais que as drogas tenham sido deixadas, o **acompanhamento com especialistas deve continuar.**

A dependência química é uma condição crônica, que requer o apoio constante de profissionais.





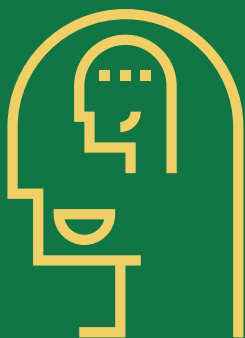
Como lidar com as  
possíveis recaídas?

---

As dificuldades encontradas para a reinserção na sociedade, a necessidade de resgatar a autoestima e confiança de amigos e familiares, bem como a própria ausência da substância química no organismo são alguns fatores que podem causar recaídas. Portanto, é preciso entender como lidar com isso.

Se você sentir que não tem mais reagido tão bem ao fato de ter parado de consumir drogas, **deve ficar em alerta**, mas também compreender que uma recaída não é sinal de fracasso e faz parte do processo. Desse modo, esteja atento a sintomas impaciência, tristeza profunda, frustrações e desleixo nas atividades cotidianas.

Caso seja necessário, volte para a clínica onde se tratou, conheça novas pessoas, mude a rotina, preenchendo-a com tarefas prazerosas.



É possível se livrar  
das drogas sozinho?

---

Deixar as drogas sozinho não é impossível, porém, trata-se de um processo muito mais complicado e difícil. Além disso, não são todas as pessoas que terão êxito ao tentar se livrar da dependência sem ajuda. Isso porque o vício envolve uma série de questões — **social, emocional, distúrbio físico ou mental** — que devem ser compreendidas e tratadas de maneira correta.

Assim, o problema está além do consumo da droga. Por mais que você esteja determinado a abandonar esse hábito, o mais indicado é buscar **profissionais competentes** que saberão exatamente como ajudá-lo.





Como é o tratamento  
para dependência  
química?

---

O tratamento da dependência química deve ser individualizado e não só fazer com que o indivíduo deixe as drogas, mas também prepará-lo para o seu retorno nas atividades profissionais, sociais e restabelecer o relacionamento com familiares e amigos.

## FASES DO TRATAMENTO

Basicamente, a restauração do dependente químico acontece a partir de quatro etapas, que serão discutidas com mais detalhes a seguir. Dê uma olhada!

### Desintoxicação

Consiste na promoção da abstinência sob supervisão médica. Costuma durar pouco tempo, porém, o desejo de ingerir drogas pode durar longos períodos. Para amenizar o desconforto, o profissional que faz o acompanhamento do indivíduo tem a opção de prescrever medicações.

## Reabilitação

A fase mais significativa de todo o tratamento, pois é por meio dela que a pessoa **aprenderá a conduzir** a abstinência sozinha, adotando novos hábitos e comportamentos. Nessa etapa, a psicoterapia e participação em grupos mútua-ajuda costuma trazer bons resultados.

## Reinserção social

Aqui, o usuário volta a conviver em sociedade, porém, com uma visão nova e ressignificada de sua vida. O tratamento continua e tem o intuito de manter o que já foi alcançado e eliminar as dificuldades que ainda restam, até que o equilíbrio se instale.



## Prevenção de recaídas

Nessa etapa, o objetivo é identificar situações que podem acarretar uma recaída e, de modo antecipado, ajuda o dependente a lidar com elas.

## POSSIBILIDADES DE TRATAMENTO

Conheça agora os melhores tratamentos para a dependência química

### Tratamento interno

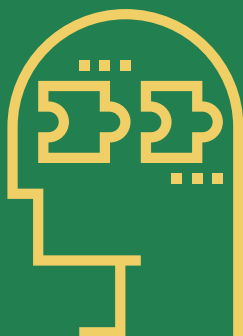
Trata-se da internação para que uma equipe multidisciplinar ofereça o suporte necessário para reabilitação. O paciente fica em tempo integral na instituição e, por isso, o tratamento é mais intenso.

## Tratamento externo

Nesse caso, o usuário dorme em casa e retorna ao hospital ou clínica de acordo com **as orientações médicas**. O tratamento externo é utilizado em quadros mais simples de dependência, em que o paciente não corre muitos riscos pelo seu estado.

## Tratamento com internação parcial

Combina as duas formas de tratamento, ou seja, o interno e externo. O acompanhamento profissional ocorre durante todo o dia e depois o indivíduo retorna para seu lar.



Por que contar com as  
clínicas de reabilitação?

---

Essas clínicas oferecem vantagens que farão toda a diferença no tratamento de um dependente químico. Entretanto, para ter certeza que será oferecido o necessário para o restabelecimento da sua saúde, você deve escolher uma instituição de referência, como o Hospital Santa Mônica, por exemplo, que contribui há 50 anos com a **qualidade de vida dos seus pacientes**. Saiba os diferenciais de uma clínica de reabilitação!



## PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS

O auxílio conjunto de profissionais capacitados como psicólogos e psiquiatras, mostra-se muito relevante na recuperação de um dependente químico, visto que cada especialista tem grandes contribuições e um papel único no processo.

O psiquiatra, por exemplo, por meio de uma avaliação criteriosa do quadro do paciente, consegue prescrever medicamentos que atuam diretamente no Sistema Nervoso Central e melhoram sintomas da abstinência, bem como trata doenças — **depressão, ansiedade, esquizofrenia etc** — que podem estar relacionadas com a dependência.

Já o psicólogo trabalha os aspectos associados ao início do vício e o bem-estar mental.

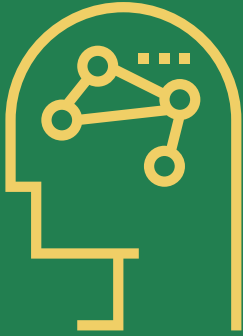
## ESTRUTURA

Uma estrutura diferenciada possibilita um regime de internação efetivo e cuidados intensivos aos dependentes químicos.

O espaço influencia no conforto do paciente e o ajuda a lidar de maneira mais positiva com as condutas terapêuticas.

## TRATAMENTOS EFICAZES

Devido ao acompanhamento com profissionais especializados, os tratamentos adotados são realmente **eficientes** e escolhidos a partir das necessidades do usuário.



Conclusão

---

Esperamos que este e-book tenha contribuído de alguma forma para você conseguir **deixar o vício e mudar de vida**. Embora o processo de reabilitação envolva alguns desafios e exija muita paciência, foco e disciplina, após perceber todas as conquistas obtidas com o abandono das drogas, você não se arrependerá da sua decisão e terá a certeza que toda a luta valeu a pena.

Caso sinta vontade de desistir ao longo do percurso, sempre lembre os **motivos que incentivaram a sua mudança**. A dependência química pode trazer consequências irreparáveis à sua saúde, portanto, não tenha medo dos julgamentos ou vergonha de procurar ajuda para realizar seu tratamento.

Quanto mais cedo ele for iniciado, menores serão os danos e mais rápido será o resultado. **Acredite na sua capacidade** de vencer e encare tudo apenas como uma fase que passará em breve e dará espaço a outras experiências e um sentido aos novos dias que virão!



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 m<sup>2</sup>.

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.

### **Responsável Técnico**

Diretor Clínico do HSM -  
Dr. Carlos Eduardo Kerbeg  
Zacharias - CRM 53.952 -

### **Psiquiatra**

**Fonte:** Dra. Suele Serra,  
psiquiatra do Hospital Santa  
Mônica - CRM 16.5791

### **Hospital Santa Mônica**

Est. Santa Mônica, 864  
CEP 06863-210  
Itapecerica da Serra – SP

[hospitalsantamonica.com.br](http://hospitalsantamonica.com.br)  
[contato@hospitalsantamonica.com.br](mailto:contato@hospitalsantamonica.com.br)

**PABX** (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

