

2025

**CARTILHA EDUCATIVA PARA
INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO
POR USO DE ÁLCOOL,
PROFISSIONAIS DE SAÚDE E
FAMILIARES**



Mestranda: Germana Barros Oliveira de Freitas Albuquerque
Orientador: Kristopherson Lustosa Augusto



***Uma cartilha educativa para
indivíduos com transtorno por
uso de álcool, profissionais de
saúde e familiares***

Esta cartilha foi desenvolvida como produto técnico do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais (MESTED) a partir de dados extraídos do estudo qualitativo intitulado “Percepção de participantes de um grupo de Alcoólicos Anônimos sobre as experiências de recaída e recuperação associadas ao Transtorno por Uso de Álcool”. Baseada na análise de um grupo focal com membros de Alcoólicos Anônimos (AA), esta cartilha tem como objetivo compartilhar orientações práticas sobre os fatores que influenciam as recaídas e as estratégias para a promoção da recuperação, voltadas a indivíduos em tratamento, seus familiares e profissionais de saúde.

SESSÕES

- 01** Compreendendo o uso do álcool
- 02** Da negação ao reconhecimento da dependência
- 03** Lidando com a recaída
- 04** Recuperação bem-sucedida e apoio do AA
- 05** Participação familiar
- 06** Mensagem final

1 COMPREENDENDO O USO DO ÁLCOOL

Alguns fatores podem estar associados ao início do uso do álcool:



Nº 01 – Influência familiar e cultural

Ambientes onde o consumo de álcool é normalizado podem levar ao início precoce do uso.



Nº 02 – Estratégias de enfrentamento

O álcool é frequentemente usado como escape para lidar com emoções negativas ou eventos estressantes.



Nº 03 – Transições de vida

Momentos de mudanças, como saída da casa dos pais ou novas responsabilidades, podem aumentar o uso.

Reflexão: Identificar essas influências pode ajudar a reduzir os riscos e promover estratégias preventivas.

2 DA NEGAÇÃO AO RECONHECIMENTO DA DEPENDÊNCIA

A negação como barreira:

- Justificar ou minimizar o consumo de álcool é comum entre os dependentes.
- Comparar-se a outros pode atrasar o reconhecimento da gravidade do problema.

São passos para o reconhecimento do Transtorno por Uso de Álcool:

Nº 01 – Experiências negativas

A reflexão sobre experiências negativas relacionadas ao consumo ajudam na conscientização sobre a necessidade de mudança



Nº 02 – Autorreflexão

A autoavaliação permite o indivíduo confrontar honestamente sua relação com o álcool, superar mecanismos de negação e admitir sua impotência e sua perda de controle diante da substância.

Dica: O reconhecimento é o primeiro passo para uma mudança efetiva. Buscar apoio faz toda a diferença.

3 LIDANDO COM A RECAÍDA

Entenda a recaída:

- A recaída é um processo gradual, não um evento repentino.
- Pensamentos e comportamentos sabotadores, como “posso controlar o uso da bebida” ou afastamento do grupo de apoio, são sinais de alerta.



Nº 01 – Gatilhos

Identifique os gatilhos, avalie situações, pessoas ou emoções que induzem ao consumo.

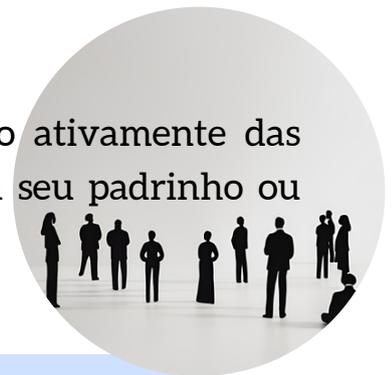


Nº 02 – Estratégias de enfrentamento

Mantenha uma rotina estruturada, incluindo práticas saudáveis como exercícios, meditação e autocuidado. Insira atividades produtivas e prazerosas no dia a dia.

Nº 03 – Redes de apoio

Fortaleça sua rede de apoio, participando ativamente das reuniões do AA e mantendo contato com seu padrinho ou madrinha.



Sugestão: Encare a recaída como uma oportunidade de aprendizado e não como um fracasso definitivo.

4 RECUPERAÇÃO BEM-SUCEDIDA E APOIO DO AA

Em busca da sobriedade:



Nº 01 – Participação no Programa dos 12 Passos

Aceitar a condição, praticar a autoavaliação moral, buscar apoio espiritual e ajudar os que ainda sofrem com o álcool são fundamentais.



Nº 02 – Apoio espiritual

Independentemente da religião, práticas de reflexão e espiritualidade ajudam na busca por equilíbrio emocional.



Nº 03 – Apadrinhamento

Buscar auxílio de um membro mais experiente do AA funciona como um suporte relevante.



Nº 04 – Anonimato

O anonimato proporciona um espaço seguro e respeitoso na troca de experiências em busca da sobriedade.

**Pensamento: pequenos
passos levam a grandes
mudanças. Comece!**

5 PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

Como a família pode ajudar?

Nº 01 – Primeira dica

Entenda que o alcoolismo é uma doença, não uma escolha moral.

Nº 02 – Segunda dica

Participe de grupos de apoio. Sugestão: grupo Al-Anon - é um grupo de apoio voltado para familiares e amigos de pessoas que enfrentam problemas relacionados ao Transtorno por Uso de Álcool.

Nº 03 – Terceira dica

Incentive a adesão ao tratamento sem julgamentos ou cobranças excessivas.

Nº 04 – Quarta dica

Se cuide e não se culpe. Você também importa.



**A família é o elo.
Todos importam!**

MENSAGEM FINAL



A recuperação é um processo contínuo que exige dedicação, apoio e informações adequadas. Esta cartilha foi criada para servir como um guia prático e inspirador. Esperamos que você encontre aqui ferramentas úteis para uma vida plena, saudável e verdadeiramente sóbria. Para mais informações, procure um grupo de Alcoólicos Anônimos ou entre em contato com profissionais de saúde especializados.

BIBLIOGRAFIA

1-ALCOHOLICS ANONYMOUS. Alcoólicos Anônimos. Tradução de Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil - JUNAB. 4. ed. Rio de Janeiro: Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil, 2023. ISBN 978-85-63111-00-5.

2-AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR: texto revisado. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023. 1152 p. ISBN 978-65-5882-093-2.

3-CARVALHO, A. F.; HEILIG, M.; PEREZ, A.; PROBST, C.; REHM, J. Alcohol use disorders. The Lancet, v. 394, n. 10200, p. 781-792, 31 ago. 2019. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)31775-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)31775-1/fulltext). Acesso em: 1 jul. 2025..

5-KELLY, J.F.; ABRY, A.; FERRI, M.; HUMPHREYS, K. Alcoholics Anonymous and 12-step facilitation treatments for alcohol use disorder: a distillation of a 2020 Cochrane review for clinicians and policy makers. Alcohol and Alcoholism, v. 55, n. 6, p. 1-12, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa050>. Acesso em: 29 jun. 2025.

6-REIS, S.C.R.T; SILVA, A.C; VICENTE, F.C. Alcoólicos Anônimos. Revista INFAD de Psicología: International Journal of Developmental and Educational Psychology, v. 2, n. 1, p. 375-384, 2016. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.179>. Acesso em: 30 jun. 2025.

Quer saber mais?

Alcoólicos Anônimos - links úteis:

<https://www.aa.org.br/reunioes-a-distancia/>

<https://www.aa.org.br/linha-de-ajuda/>

<https://www.aa.org.br/o-grupo-de-a-a/>