

7 FORMAS DE EVITAR RECAÍDA DO USO DE ÁLCOOL

AUTOCONHECIMENTO

Reconhecer os gatilhos pessoais que levam ao consumo de álcool



EVITAR AMBIENTES DE RISCO

Ficar longe de locais onde há consumo de álcool

TERAPIA E TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Ferramentas para lidar com a abstinência, o abuso e as recaídas



CUIDADOS COM A SAÚDE GERAL

Boa alimentação, exercícios físicos regulares

OCUPAÇÃO

Busque hobbies, projetos, trabalhos, lazeres, espiritualidade



HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO

Lidar com estresse, ansiedade e outras emoções negativas

REDE DE APOIO

Contar com amigos, familiares, grupos de apoio

