

# Como criar uma rede de apoio de recuperação

Lidando com transtorno por uso de substâncias? Use este guia para reunir as pessoas certas a fim de ajudá-lo a adotar um estilo de vida saudável.

## Transtorno por uso de substâncias

Recuperar-se de um transtorno por uso de substâncias (SUD) é desafiador. Ainda mais se estiver sofrendo de sua forma mais severa. Você já deu um importante primeiro passo ao decidir reduzir o consumo ou ficar sóbrio(a). Não é fácil admitir que existe um problema ou que precisamos de ajuda. Isso requer muita determinação.

O caminho para a recuperação tem seus altos e baixos. E é um pouco diferente para cada um. O que pode funcionar para outras pessoas pode não ser o ideal para você e vice-versa.

Para se manter no caminho certo, cerque-se de pessoas que estejam prontas para apoiar você. Elas encorajarão as mudanças positivas que você se compromete a fazer. E ajudarão você a se manter fiel a elas quando as coisas ficarem difíceis. Essas pessoas são sua rede de apoio de recuperação.

“Uma rede de apoio de recuperação é dividida entre responsabilidade e comunidade”, diz Giselle Alexander, assistente social clínica, terapeuta licenciada e consultora do programa AbleTo. “Os transtornos por uso de substâncias querem prender você aos mesmos lugares e pessoas que alimentavam seus hábitos antigos que não servem mais. Mas uma rede de apoio de recuperação pode ajudar a criar sistemas novos e mais saudáveis ao seu redor.”

Há quatro tipos de pessoa que todos precisam ter em sua rede de apoio de recuperação. Vamos apresentar cada um deles e discutir por que são importantes.

## 1. Profissionais de saúde

O primeiro passo em toda jornada para a recuperação deve ser uma consulta com um profissional, diz Alexander. Pode ser um médico de confiança. Ou um psiquiatra. Ou até um assistente social licenciado para atuar com dependência química. Tente procurar no site da sua seguradora ou faça uma pesquisa local no Google.

“É importante que alguém com treinamento adequado avalie sua situação atual”, explica. “Esses profissionais podem ajudar a definir quais medidas você deve tomar. Não existe uma solução única que funcione para todo mundo. E, para algumas substâncias, não é seguro parar de repente.”

Para aqueles com transtornos leves ou moderados, a recuperação envolve moderação ou medicamentos antirrecaída. Para aqueles com a forma mais severa, a abstinência é o caminho certo.

Em todo caso, é provável que assistência médica esteja inclusa. Os profissionais de saúde mental também são uma importante fonte de apoio. Eles podem ajudar você a entender o motivo de ter recorrido à substância em primeiro lugar. Podem ensinar formas positivas de lidar com o estresse. E podem ajudar a flexibilizar o modo como você pensa.

“Um terapeuta ou orientador pode trabalhar junto com você para criar um plano de recuperação”, diz Alexander. “Se possível, busque alguém especializado em transtornos por uso de substâncias. Eles terão um entendimento específico para ajudar você a se manter envolvido(a) no processo de recuperação.”

Terapeutas e orientadores utilizam técnicas com base científica para identificar pensamentos, emoções e comportamentos que aumentam sua necessidade da substância. Assim, você pode criar novos hábitos para substituir os que não funcionam mais.

Se o preço for um impedimento, vale à pena pesquisar quais profissionais atendem seu plano de saúde. Você também pode negociar uma tabela de preços variáveis com alguns deles.

## 2. Grupos de apoio

Pesquisas mostram que grupos presenciais ou remotos podem ajudar na recuperação. Este pode ser perfeito para quem mora em regiões afastadas, que possam ter dificuldades de acesso.

Seja qual for a sua escolha, você vai encontrar pessoas que enfrentam os mesmos desafios e gatilhos. “Conectar-se com outras pessoas em recuperação ou com amigos que estejam sóbrios ajudará você a manter distância de situações que possam facilitar uma recaída”, diz Alexander.

“Grupos de apoio também são uma boa ideia, se precisar do apoio de um veterano”, diz. “São pessoas que tiveram progresso em sua recuperação. Elas compartilham suas experiências para ajudar alguém que esteja no processo de sobriedade.”

Quem sabe você não se dá bem naturalmente com alguém disposto a cumprir esse papel? Mas, se não funcionar, está tudo bem. Geralmente, a pessoa que lidera os encontros pergunta se algum dos presentes gostaria do apoio de um veterano. Essa é a oportunidade de se conectar com alguém que já passou pela mesma situação.

Lembre-se de uma coisa ao começar a frequentar os encontros: essas pessoas também devem estar enfrentando dificuldades, então pode ser que demore para criar uma conexão. E algumas delas podem não estar tão dispostas a construir novos relacionamentos. É importante ter paciência com elas e, é claro, consigo mesmo(a).

## 3. Pessoas que compartilham dos seus interesses e prioridades

Passatempos saudáveis sustentam seu bem-estar geral. O mesmo ocorre no processo de recuperação. Eles podem ser uma válvula de escape positiva para colocarmos energia e interesse. E ajudam a aliviar qualquer estresse que possa provocar uma recaída. Também são uma oportunidade de nos conectar com pessoas que compartilham dos mesmos interesses.

“Nossos vícios devem ter consumido muito do nosso tempo livre”, diz Alexander. “Encontrar passatempos e interesses que sustentem nossos novos valores e objetivos podem tirar nossa atenção dos vícios. Eles nos dão alguma coisa pela qual ansiar.”

Espaços religiosos e de recreação local são um bom ponto de partida. Também pode haver anúncios de eventos e grupos em quadros de avisos nos estabelecimentos. Além disso, você pode pesquisar seus interesses específicos em sites como o Meetup para se conectar com grupos de interesse na sua região.

## 4. Amigos e familiares compreensivos

Seus entes queridos podem ser aliados poderosos. Mas precisam entender suas novas prioridades e do que você precisa para conseguir se recuperar (o colega de faculdade que vive insistindo em sair para beber nos fins de semana? Provavelmente não é a melhor pessoa para se ter por perto no momento).

“No começo, seja seletivo(a) com quem você busca para pedir apoio,” diz Alexander. Ela recomenda começar com pessoas do seu convívio que possam ter uma influência positiva no seu processo de sobriedade. “Peça que elas sejam pacientes. E deixe claro que você quer o incentivo, mas também a ajuda delas para se manter responsável.”

Pode ser que elas não saibam ao certo como apoiar você no início. Mas há algumas formas de ajudá-las. Seja sincero(a) ao falar sobre o que está passando. E não tenha receio de dizer qual tipo de apoio você está buscando. Talvez um encontro aberto de algum grupo de apoio. Ou um novo passatempo que você queira experimentar. Lembre-se: essas pessoas querem ficar do seu lado de verdade. Para elas, não é uma inconveniência.

Se algum amigo ou familiar estender a mão para você antes, pode ser que você tenha dificuldade em reagir. Principalmente se você agiu de maneira da qual se arrependeu quando estava no auge do vício. É importante aprender a acolher essas emoções intensas e não as deixar impedirem você de aceitar ajuda. Permita-se nomear e experimentar essas emoções. Um diário pode servir como um espaço seguro para processar o que estiver na sua mente.

### Você merece receber apoio

Talvez parte do seu antigo eu esteja resistente à ideia de criar uma rede de apoio. Ou talvez questione quem iria realmente querer estar do seu lado durante a recuperação. Na realidade, existem muitas pessoas que desejam ver seu sucesso em construir uma vida saudável para si mesmo(a). Elas querem ver o seu progresso. E entendem que vão existir altos e baixos ao longo do caminho.

“Entende-se que recaídas fazem parte do processo de recuperação”, diz Alexander. “Ninguém é perfeito. Escorregadas nos dão a chance de refletir sobre o que nos levou a ter uma recaída. Assim, podemos desenvolver outras habilidades de enfrentamento e recursos internos. E, é claro, acessar nossa rede de apoio.”

---

*As informações apresentadas neste site são de natureza geral. O site fornece informações de saúde destinadas a complementar a gestão da sua saúde pessoal. Ele não fornece aconselhamento médico ou serviços de saúde e não se destina a substituir o aconselhamento profissional ou implica cobertura de serviços ou produtos clínicos específicos. A inclusão de links para outros sites não implica qualquer endosso do material presente nesses sites.*

#### Fontes

SAMHSA. [Encontre ajuda e tratamento](#).

Borkman T, Munn-Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support.

[Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Página inicial](#). 2023.

Alcoólicos Anônimos. [Página inicial](#). 2023.

Cocaína Anônimos. [Página inicial](#).



#### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o 911 (se estiver nos Estados Unidos) ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e está sujeito a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.